胡蓉原创漫画工作室
张焱 刘叠 郑晓刚 编著

7 漫画达人速成本

男性动态篇

学习一线技术
挥洒绘画激情

蓉原创漫画工作室
焱 刘叠 郑晓刚 编著

7 漫画达人速成本

男性动态篇

学习一线技术
挥洒绘画激情

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

漫画达人速成本. 男性动态篇 / 张焱, 刘叠, 郑晓刚编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2011.8
ISBN 978-7-115-25920-2

Ⅰ. ①漫… Ⅱ. ①张… ②刘… ③郑… Ⅲ. ①漫画－绘画技法 Ⅳ. ①J218.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第135176号

内容提要

如果你爱看动漫、爱画画，热衷于绘画动漫角色，却苦于不知从何入手，那么，这本书正是为你量身定做的。

书中首先介绍最基本的男性动态绘制方法，然后介绍如何绘制角色的站姿、坐姿、蹲姿、跳跃、跑姿、持姿、挥姿等男性动态。全书以清晰的步骤，讲解每个角色动态绘制的过程和重点，使读者在绘制每一幅完整作品的过程中，学到该类作品的绘画技法，从而触类旁通。

达人都是从菜鸟走过来的，所以，不用害怕和犹豫，拿起笔来尽情地画，目标会越来越近！

漫画达人速成本——男性动态篇

◆ 编　著　胡蓉原创漫画工作室　张　焱　刘　叠　郑晓刚
　责任编辑　王雅倩
◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市崇文区夕照寺街14号
　邮编　100061　电子邮件　315@ptpress.com.cn
　网址　http://www.ptpress.com.cn
　北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
◆ 开本：787×1092　1/16
　印张：13.5
　字数：302千字　2011年8月第1版
　印数：1－4 000册　2011年8月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-25920-2

定价：35.00元

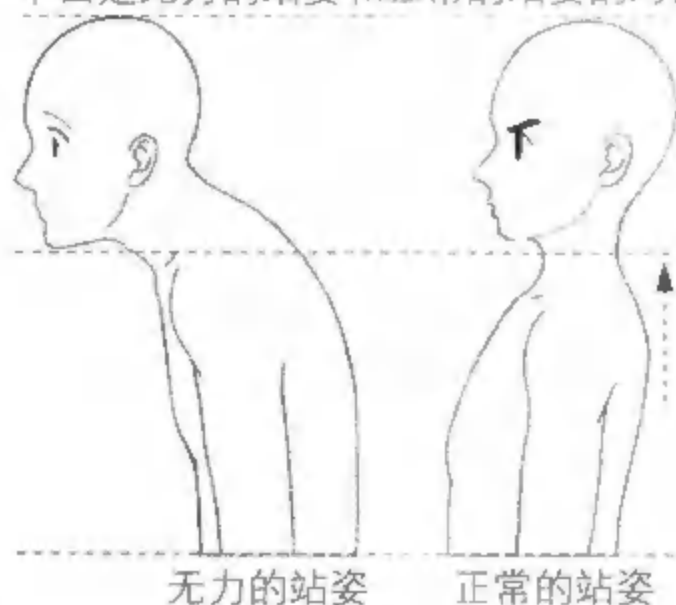
读者服务热线：(010)67132692　印装质量热线：(010)67129223
反盗版热线：(010)67171154
广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

目 录

第1章　角色的基本动态

1.1 站姿

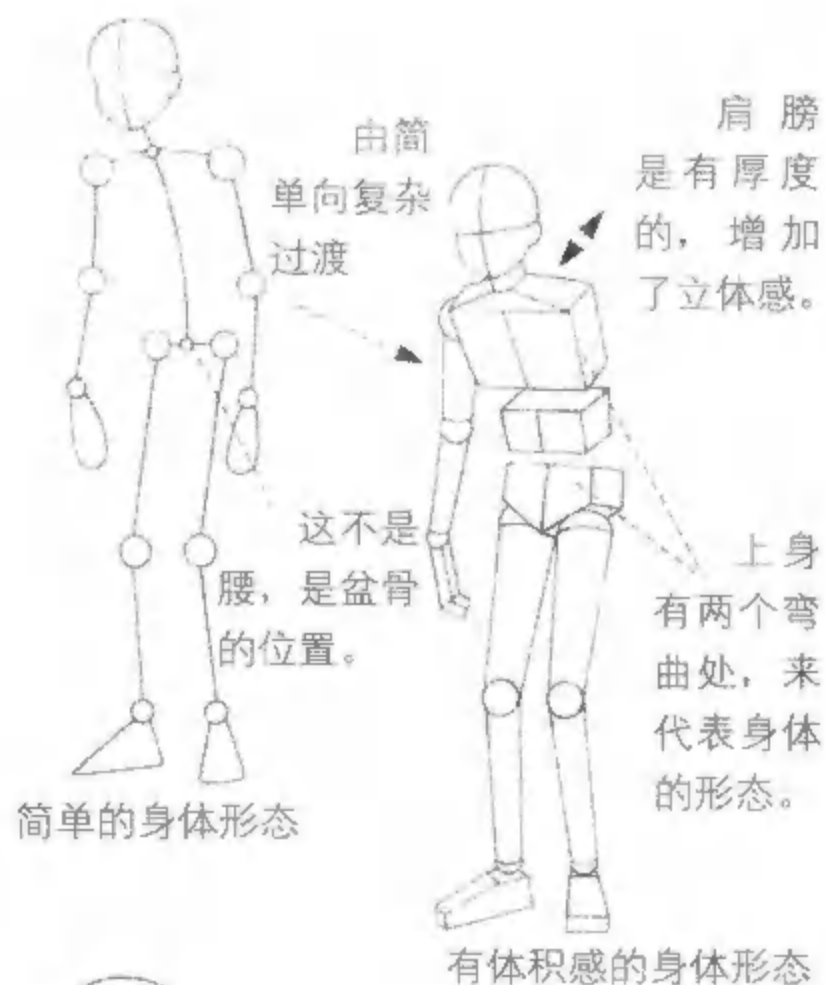
无力的站姿

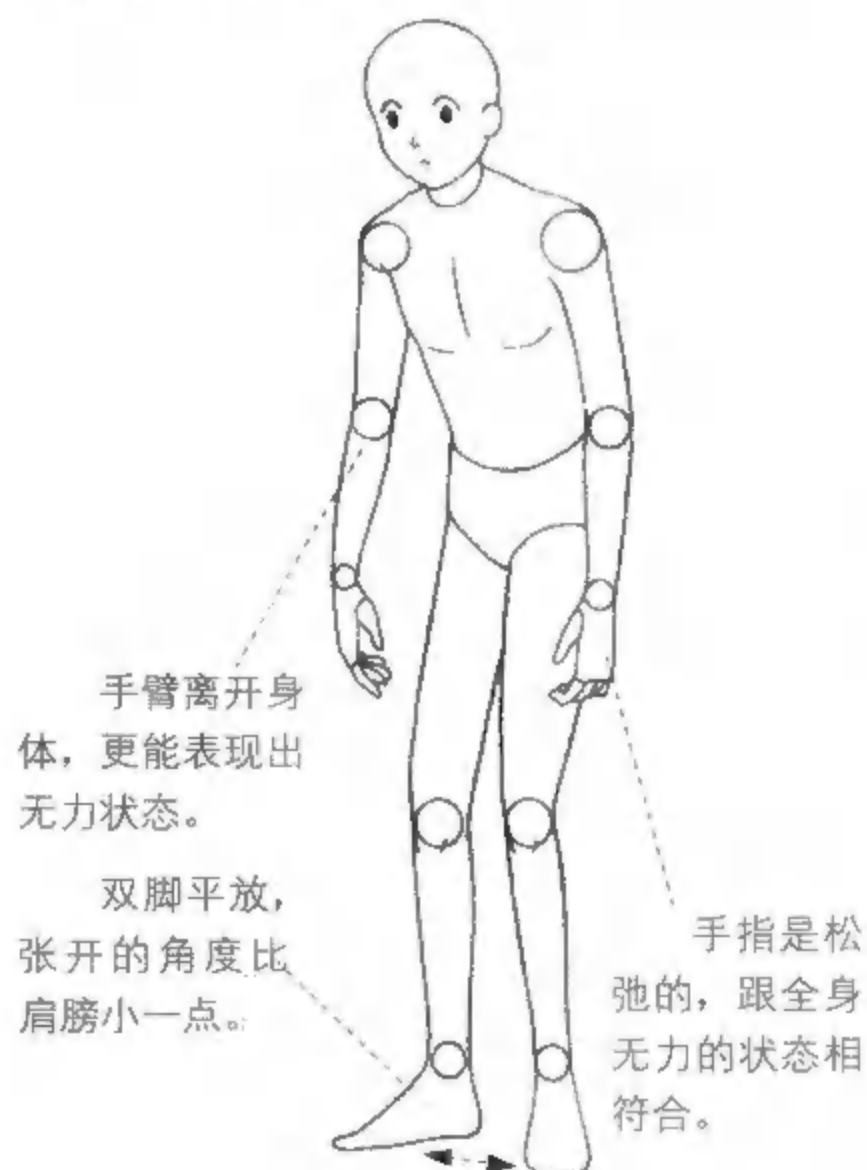
下面是无力的站姿和正常的站姿的对比图。

左边人物的状态是无力的，头部和背部是向前倾的，下巴和肩膀的位置一样高。肩膀不要画得太低，否则会表现出失望的情绪，这些细节都是要注意的。

由简单向复杂过渡

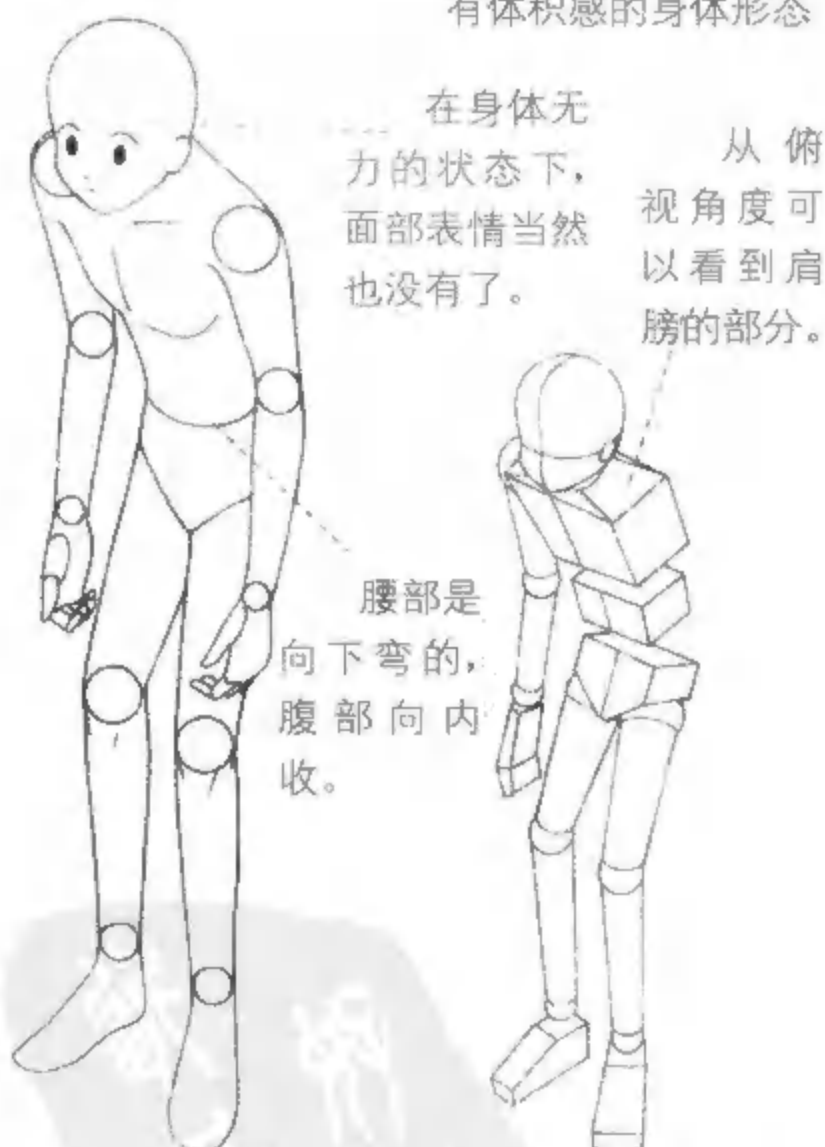
这不是腰，是盆骨的位置。

简单的身体形态

肩膀是有厚度的，增加了立体感。

上身有两个弯曲处，来代表身体的形态。

有体积感的身体形态

手臂离开身体，更能表现出无力状态。

双脚平放，张开的角度比肩膀小一点。

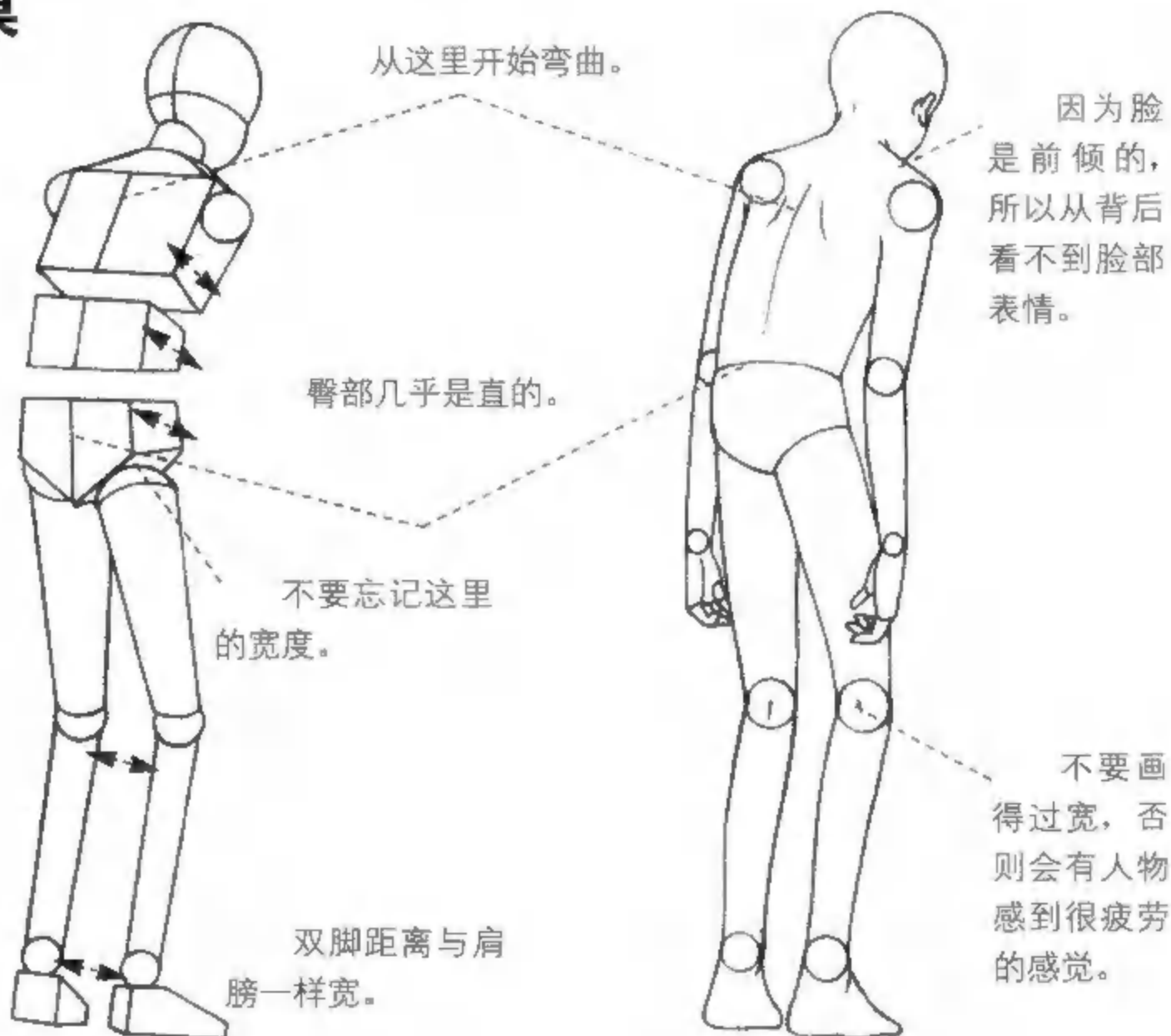
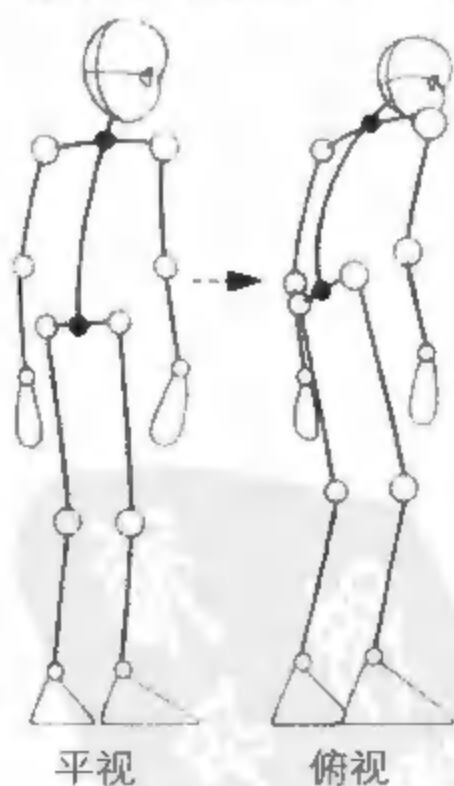
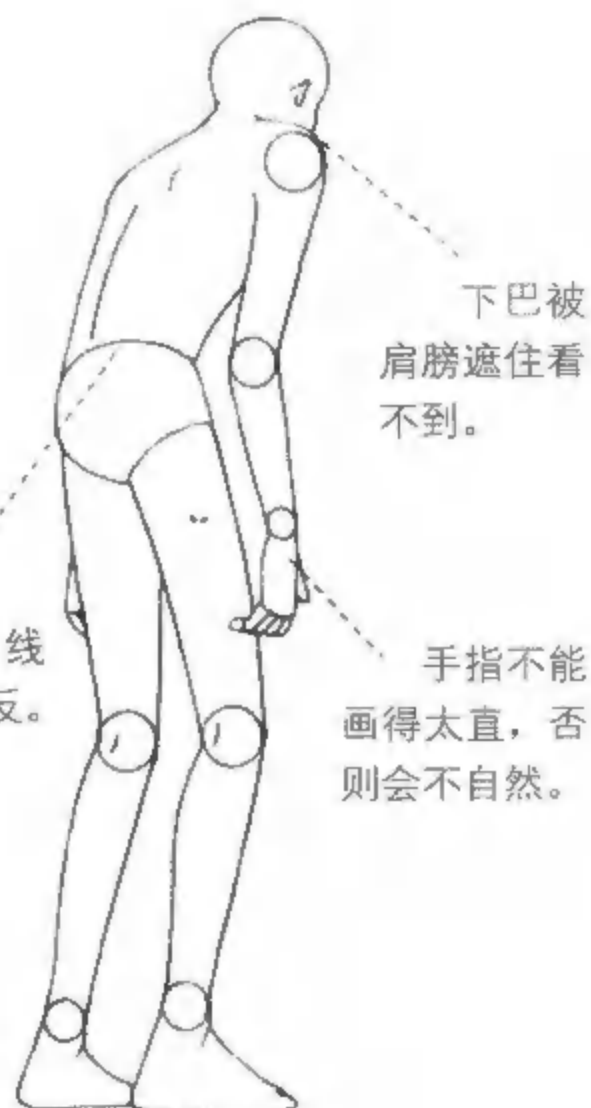
手指是松弛的，跟全身无力的状态相符合。

在身体无力的状态下，面部表情当然也没有了。

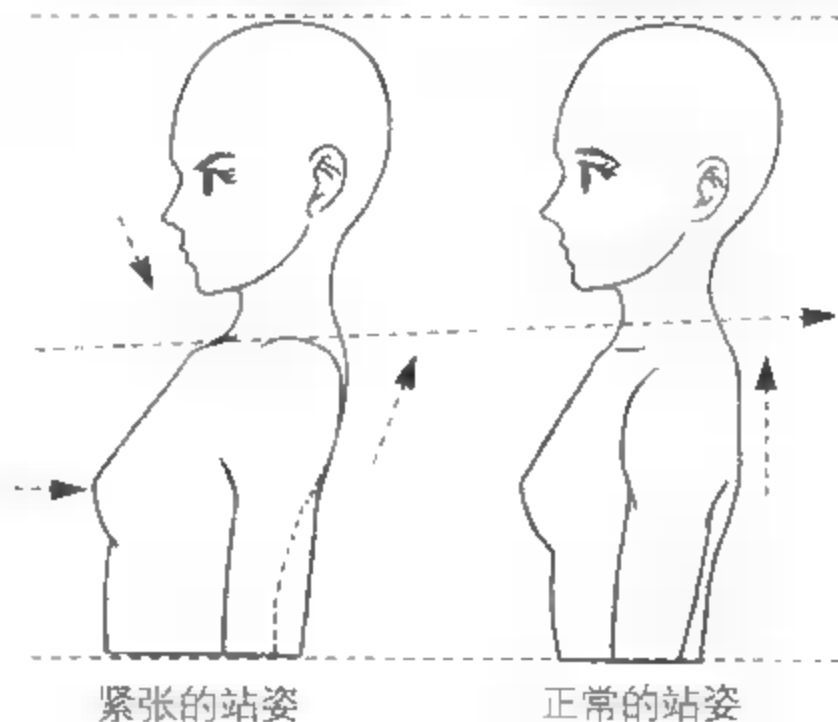
从俯视角度可以看到肩膀的部分。

腰部是向下弯的，腹部向内收。

从俯视角度更能看出身体前倾的姿态。

背面的效果

从这里开始弯曲。
因为脸是前倾的，所以从背后看不到脸部表情。
臀部几乎是直的。
不要忘记这里的宽度。
不要画得过宽，否则会有人物感到很疲劳的感觉。
双脚距离与肩膀一样宽。
平视与俯视时的盆骨线不同，要注意这些变动。
下巴被肩膀遮住看不到。
腰部的线与仰视时相反。
手指不能画得太直，否则会不自然。
平视
俯视

紧张的站姿

下面是紧张的站姿和正常的站姿的对比图。

紧张状态下的肩膀要比正常状态下的肩膀高一点，下巴有向内收的感觉。

眉头是皱起的。

视线集中在这一点上，脖子不要向内弯，否则会有做动作的感觉。

胸部是有点向后仰的。

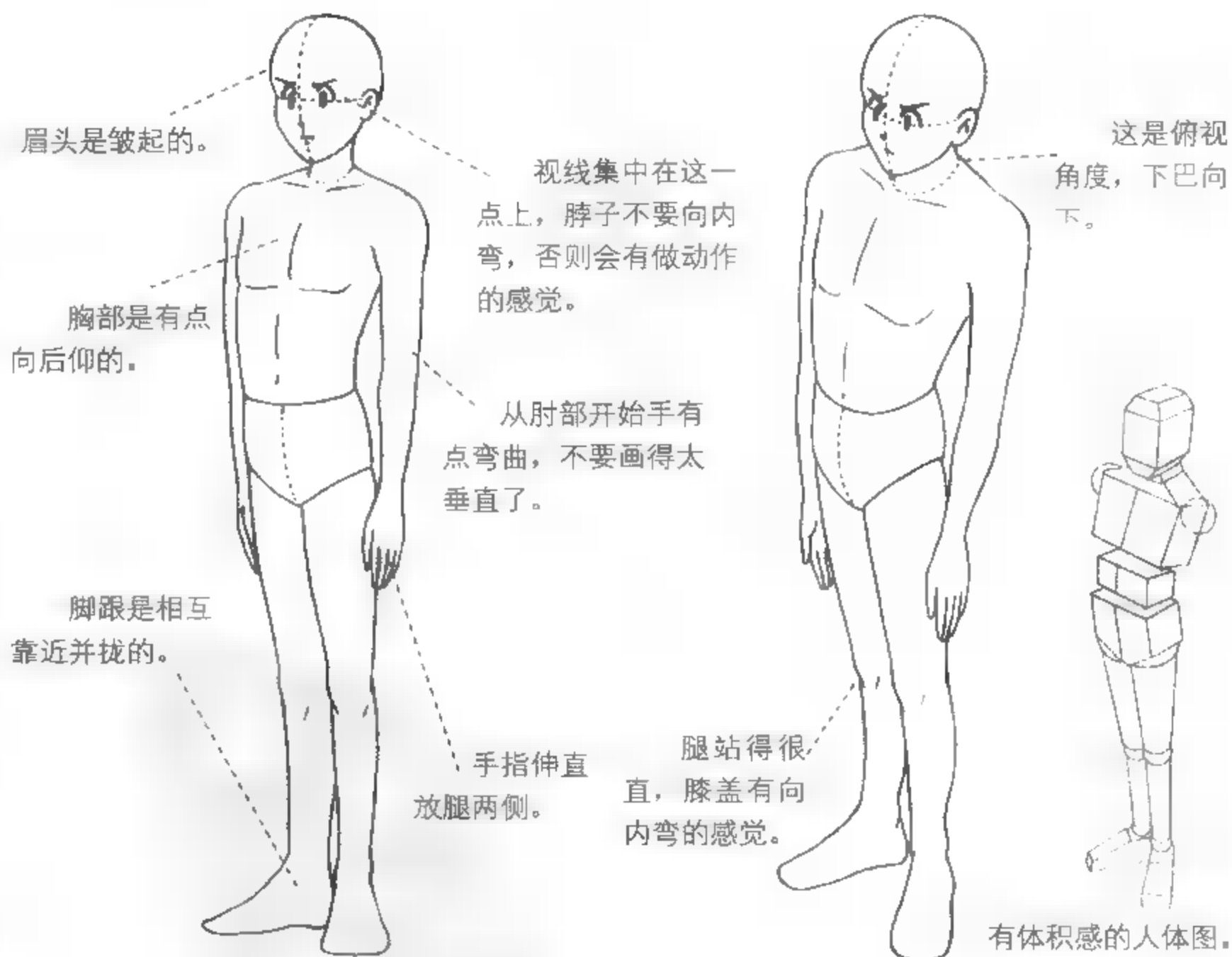
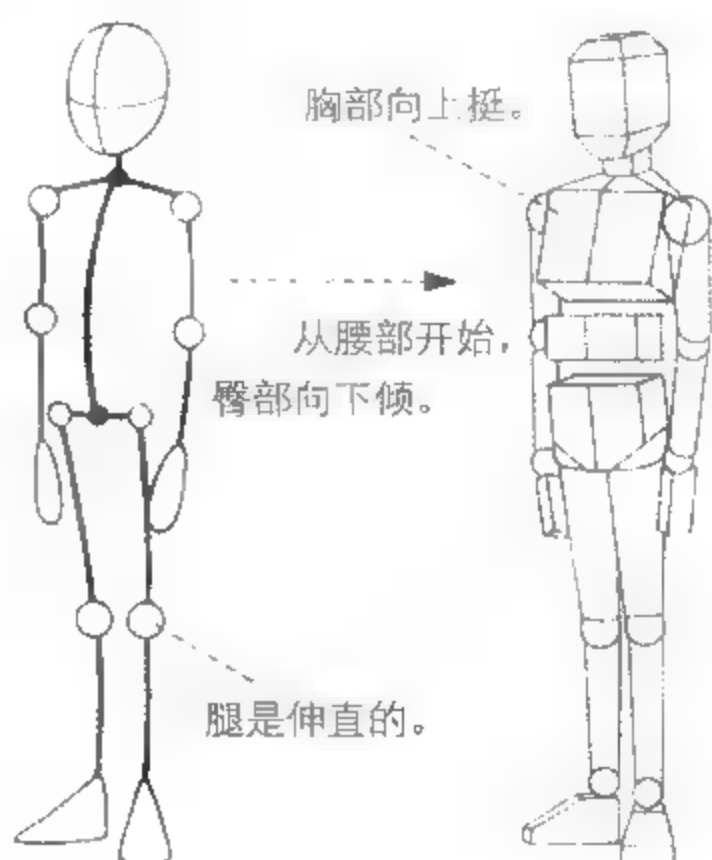
从肘部开始手有点弯曲，不要画得太垂直了。

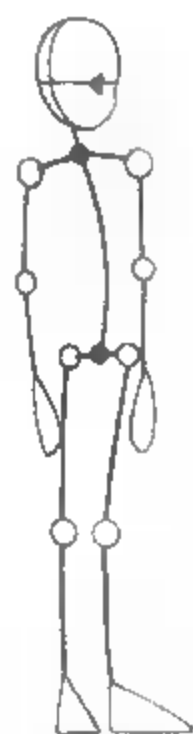
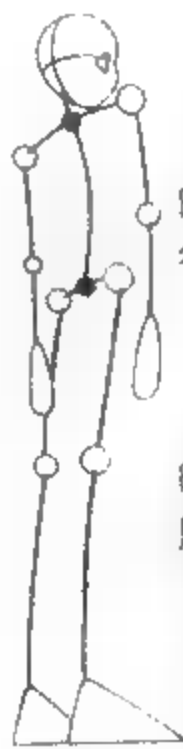
脚跟是相互靠近并拢的。

手指伸直放腿两侧。

这是俯视角度，下巴向下。

腿站得很直，膝盖有向内弯的感觉。

有体积感的人体图。

背面的效果

向前倾时能
看见脖子的部分。
只能微微
看到一点下巴。
背部弯曲。
肩膀与脚踝
几乎平行。
这个部位几乎
是平的，如果这里
弯曲会让整个身体
不自然。
从仰视的角度来
看，看不到下巴。
臀部与腿
的接线弯曲度
很大。
根据距离
的远近来决定
脚的大小。
这是一个
仰视的角度，
所以腿看上去
要更长一些。
仰望时，可
以看到脚踝。
平视
仰视

各种站姿

身体挺直，脸部上扬，很有精神的站姿。

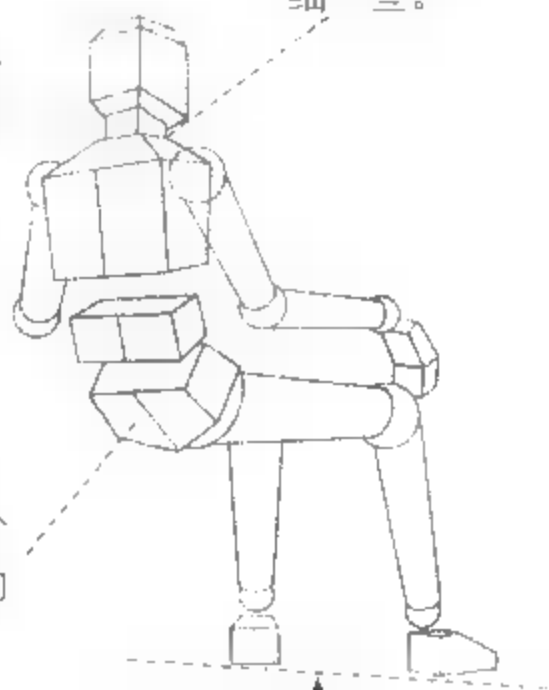
迈开脚步，很有气势的站姿。

从仰视角度看上去的站姿，很自信的样子。

抬头仰视，有些无力的站姿。

从俯视角度看上去的站姿，双腿平行分开直立。

1.2 坐姿

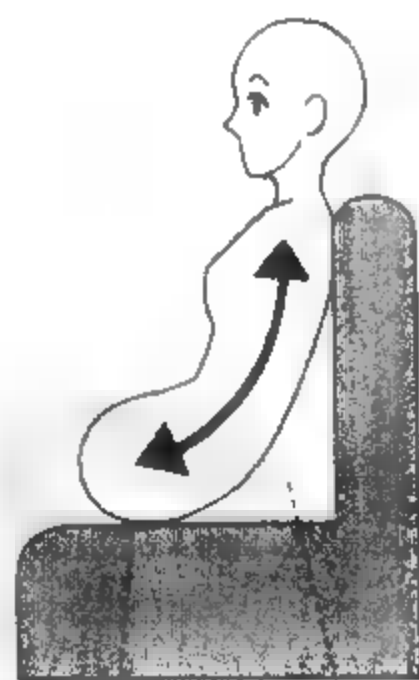
放松的坐姿（坐椅子上）

胸部这部分几乎是直的，没有太多变化。

上下分开的方式要很注意，如果两边同宽，就会变成这样子。

画出稍微由上往下看的姿势会更自然。

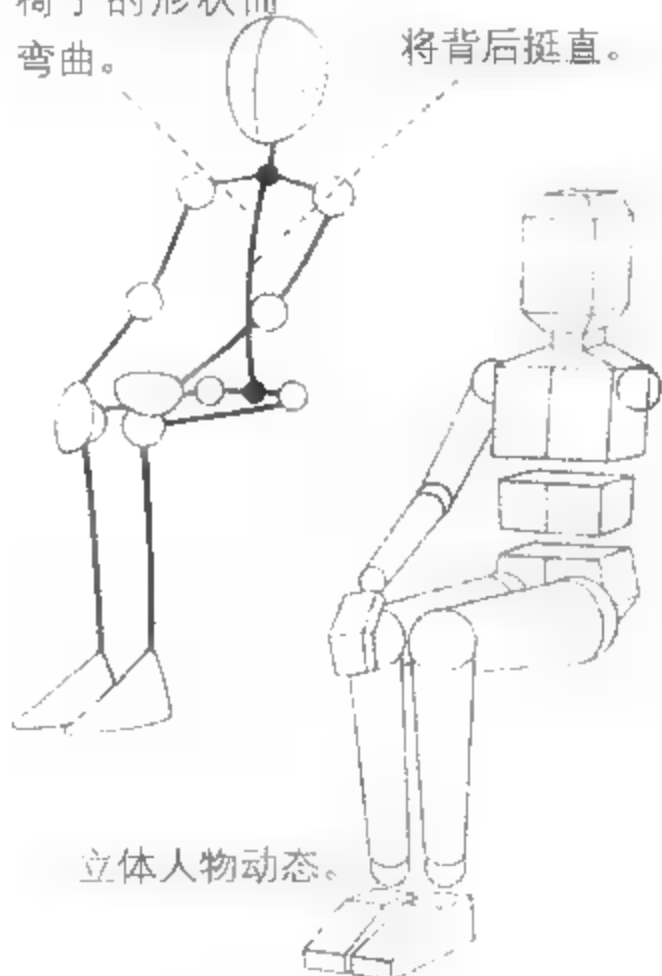
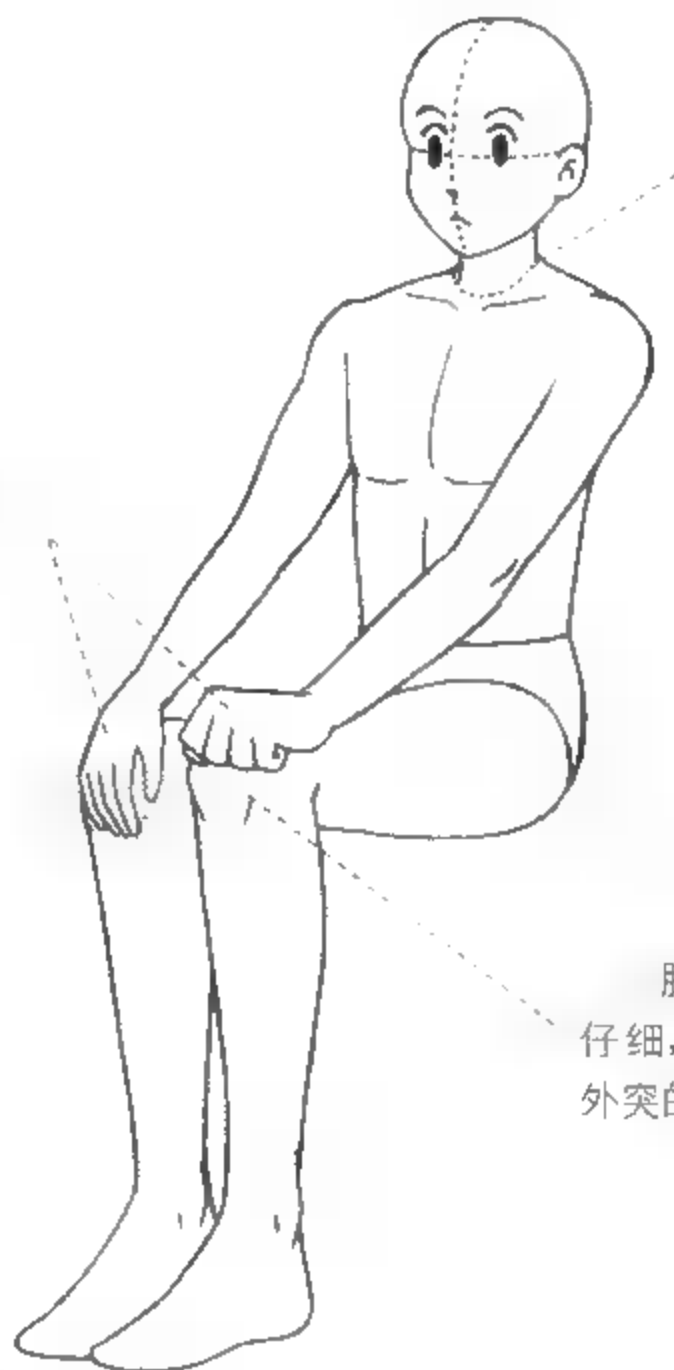
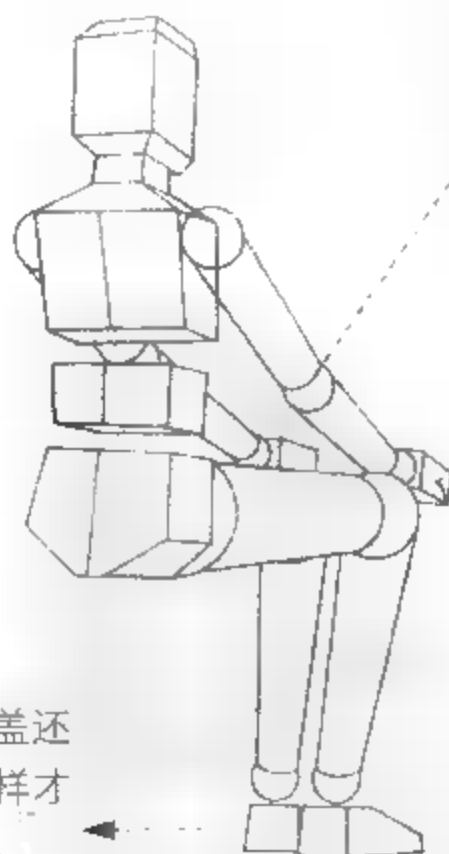
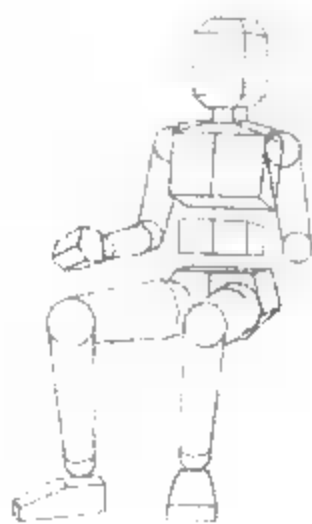
将身体放松，肩膀是自然向下的感觉。

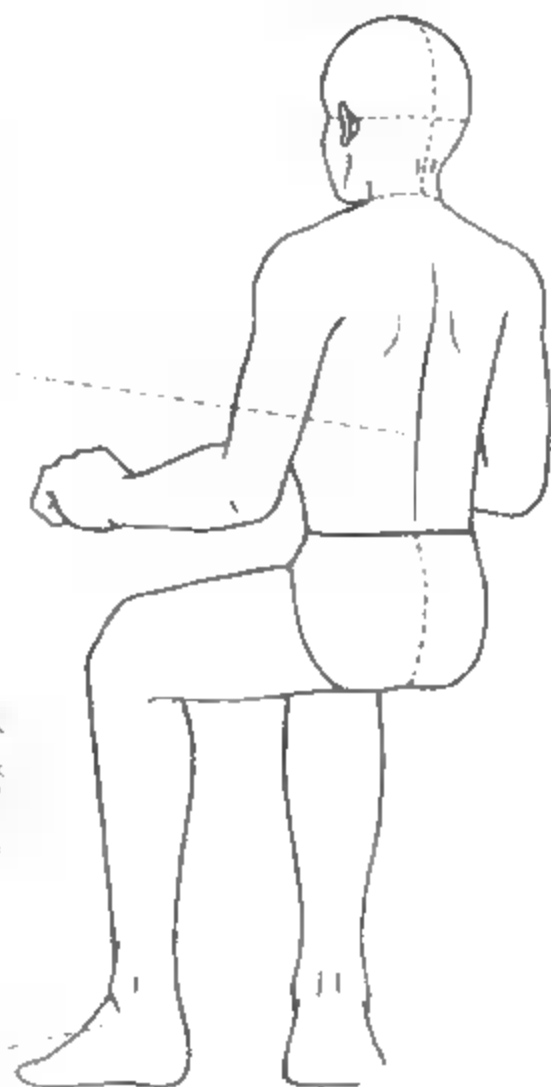
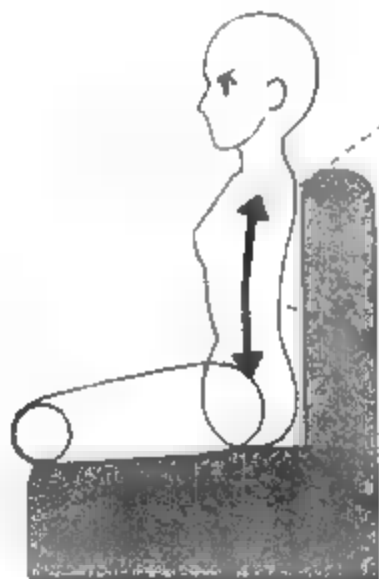
侧面宽度要特别注意一下。

斜看比从侧面看的腰部线条要缓和不少。

接触面

留出的空间

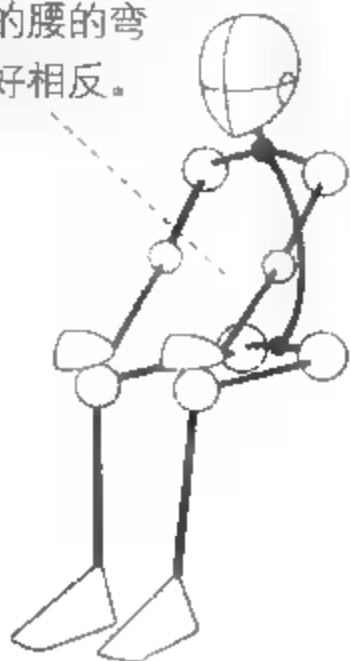
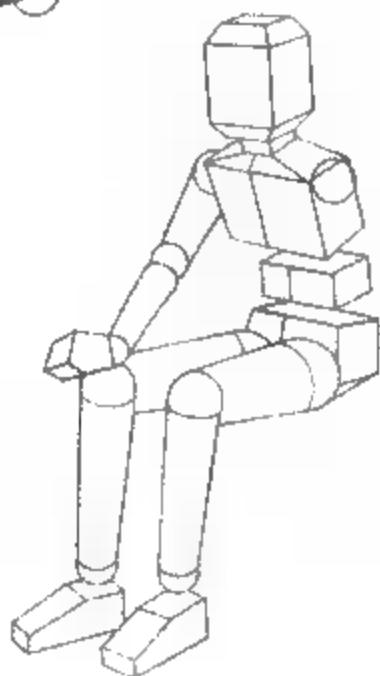
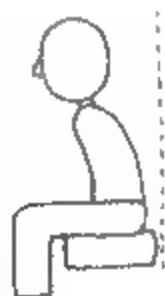
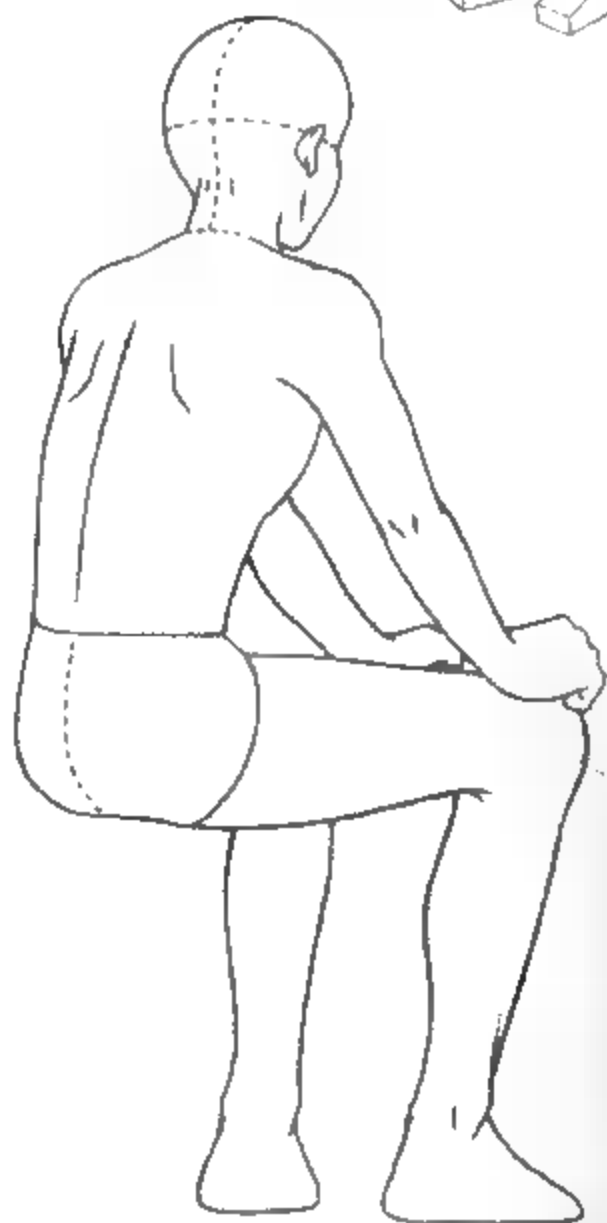
紧张的坐姿（坐椅子上）

身体跟随
椅子的形状而
弯曲。
将背后挺直。
立体人物动态。
膝盖要画得
仔细，是略微往
外突的样子。
上臂伸得很
直，所以肘部也
要画得直点。
与无力
时画的方向
是不同的。
脚底比膝盖还
要向内弯，这样才
有挺直的感觉。

将手放在某处时的坐姿

将手肘放在某处时，肩膀部分也会有上扬的感觉，这都是有连带关系的。

因为手没有放到膝盖上，所以线条要往后画，背部线条也要有弯曲度，否则就会有向后倒的感觉了。

画女生时，脚张开也无所谓。

背部要画出挺直的感觉，与后面座椅的连接处要略微地分开。

背部是有一定弯曲度的，所以在此要留出些空隙。

臀部与座椅之间也要有些空间。

这里坐着的椅子是没有靠背的，所以要和有靠背时的腰的弯曲度恰好相反。
上半身的重量集中在手腕上，所以手肘的地方要伸得很直。
上身是向前倾的感觉。
如果将膝盖靠拢，会产生出凄凉感。
没有靠背时的自然坐姿。
不将手放在膝盖上的样子。
没有靠背时，如果画得太向后靠，会有向后倒的感觉。
有靠背时的感觉。

像是在焦急等待结果的样子。
这里是紧缩的。
头向前伸，所以看不到脖子。
双肩略微上扬。
膝盖相互靠紧，很女性化的动作。
因为手撑在椅子上，所以肩膀是要向上一些的。
男孩的双脚通常要画得更开一些。
这里手腕要向上。
如果把膝盖和手肘的部分画得很开，会有一种更放松的感觉。
脊椎向前倾。
背部与后面有一定空间。
重心。

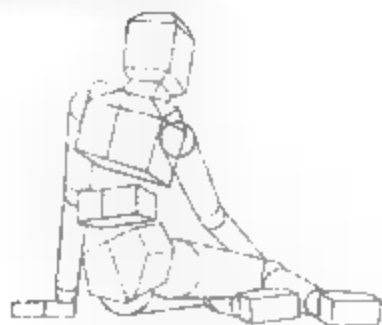
放松的坐姿（坐地上）

坐在地面上比坐在椅子上会有更多不同的姿势，先从最基本的坐姿开始。

脊椎线与其旁边的线是平行的。

肩膀比用力的时候略微往下降。

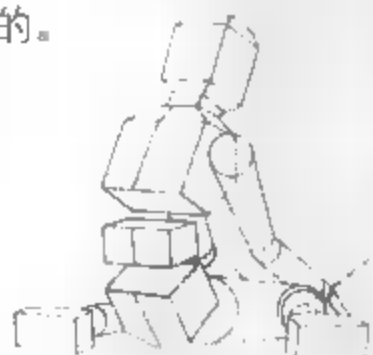
从这个角度来看，几乎是看不到侧面的。

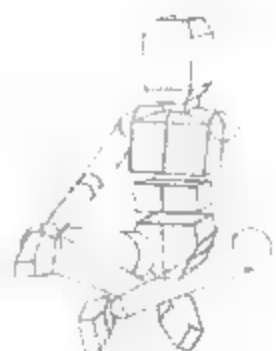
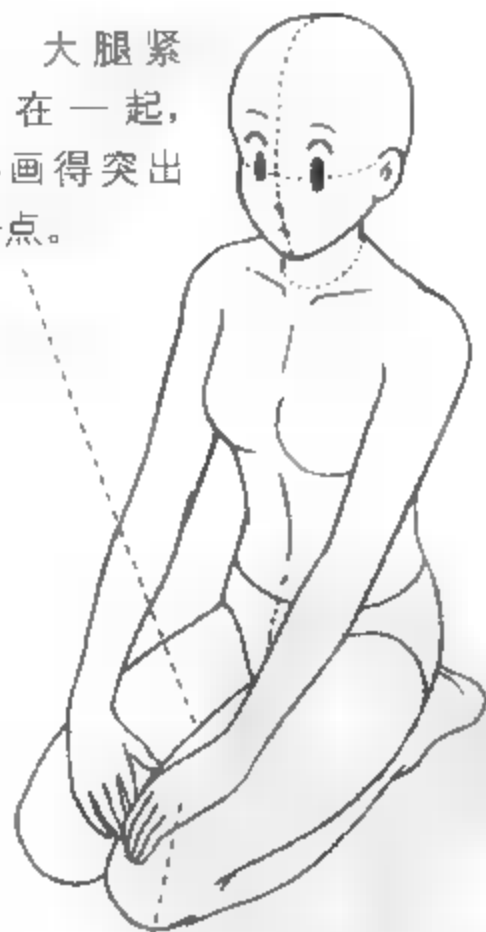
按住膝盖的手是自然向下垂的。

手肘的部分向后弯，起到支撑身体的作用。

根据重量倚靠的方向，肩膀的高低也会随之改变。

脚也是无力感的。

这里的幅度要宽，要拉开。

与用力时的方向正好相反，手背向我们，所以是看不到的。

膝盖下面的地方画的时候要注意。

紧张的坐姿（坐地上）

大腿紧靠在一起，要画得突出一点。

坐直的样子。

膝盖向上时。

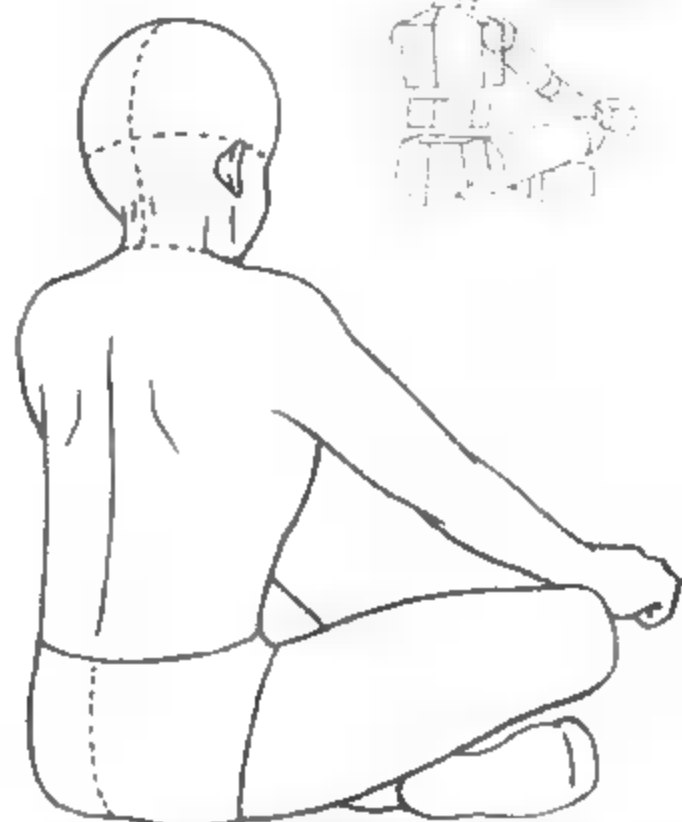
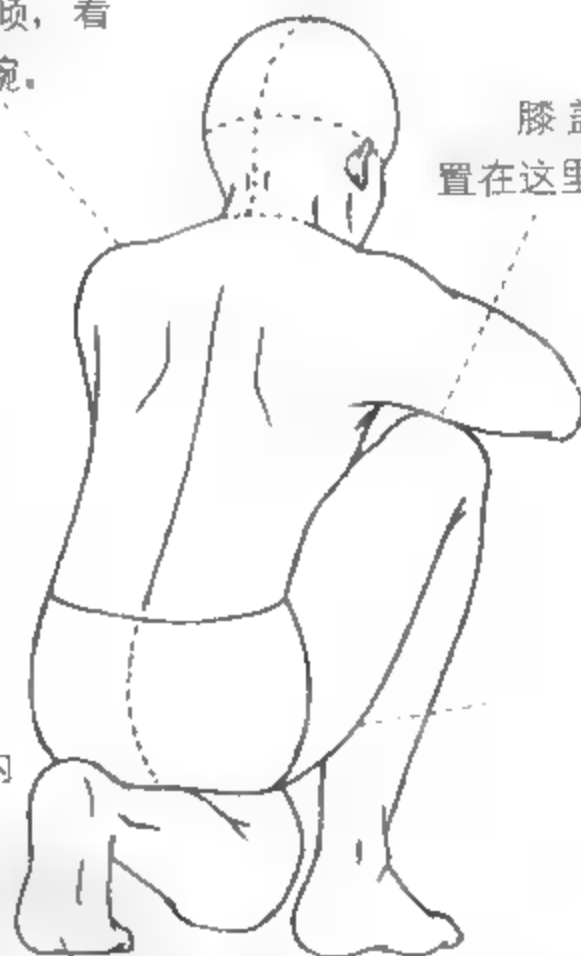
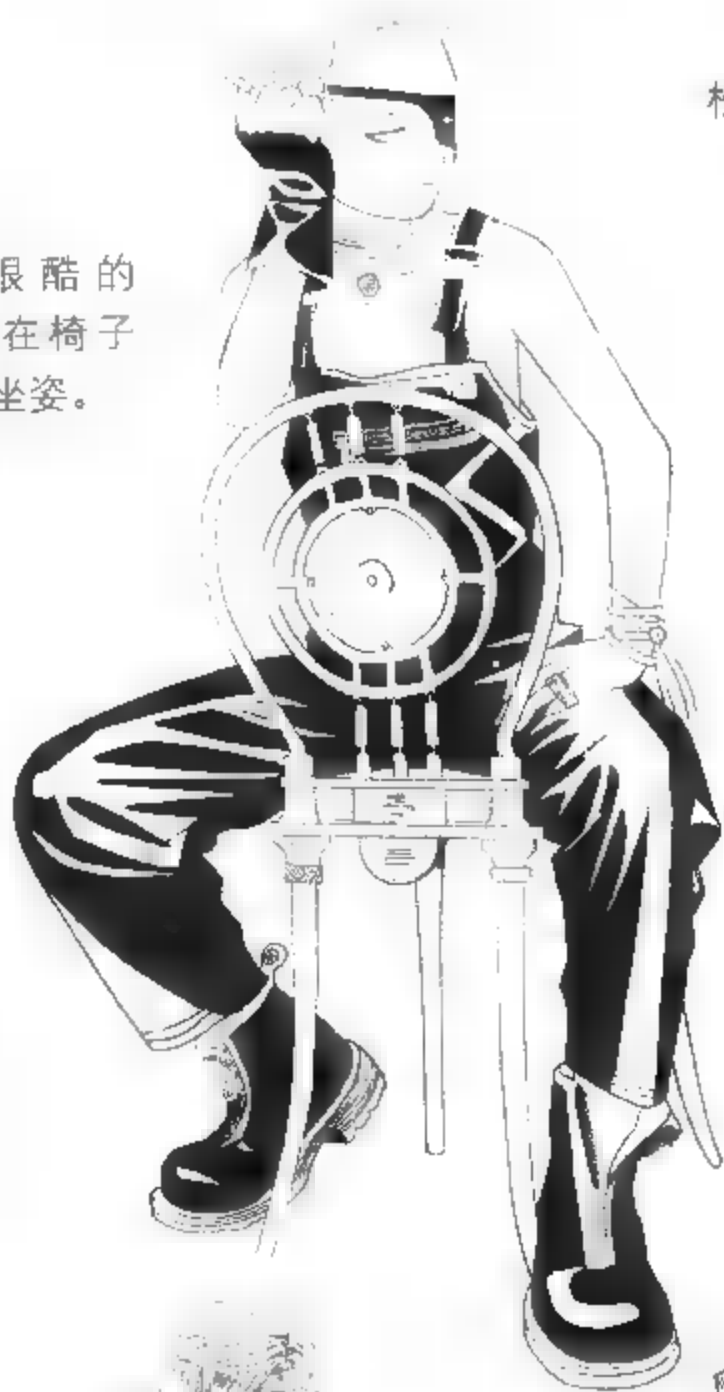
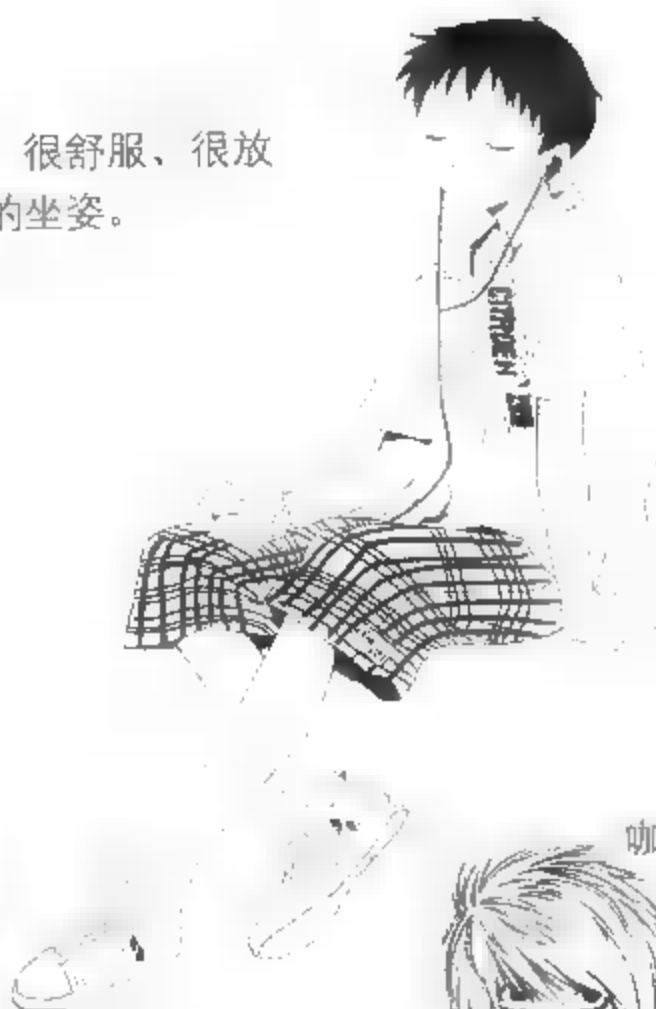
如果这里手向下垂，就会有无力的感觉。

因为用力的原因，所以不要画得太低。

手指重叠的地方画得很细致。

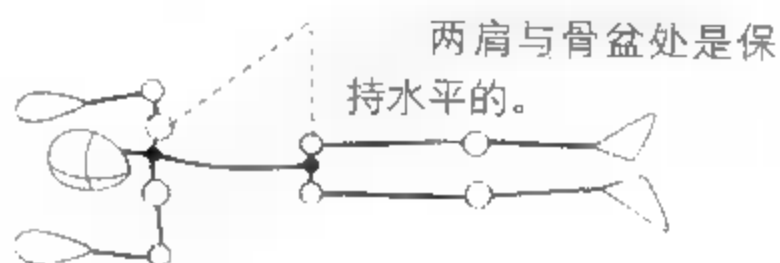
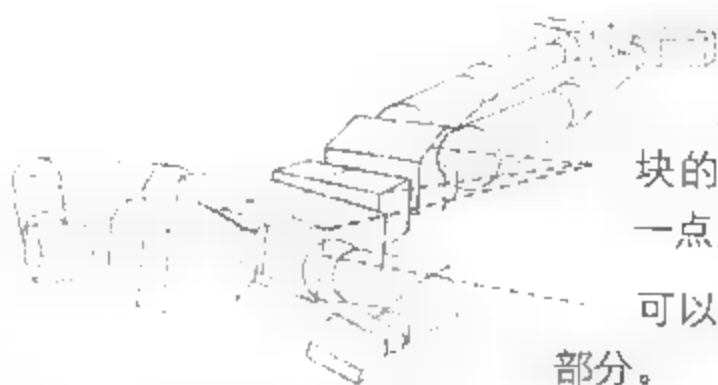
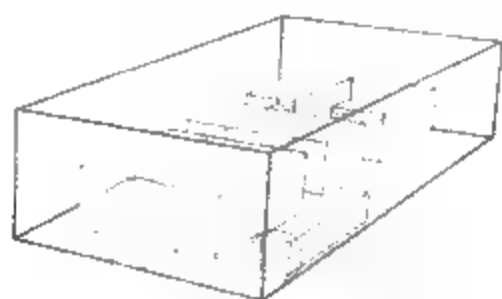
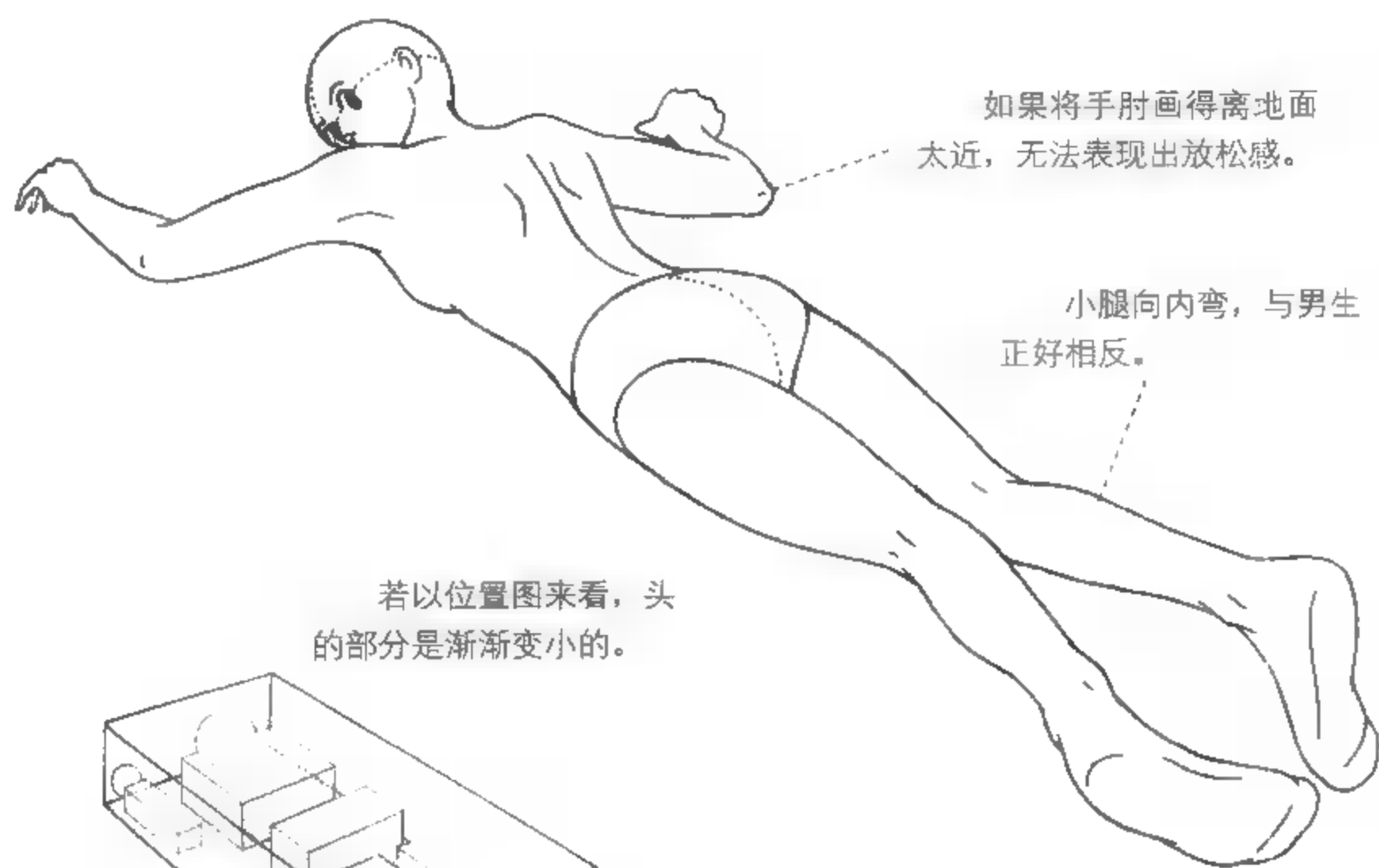
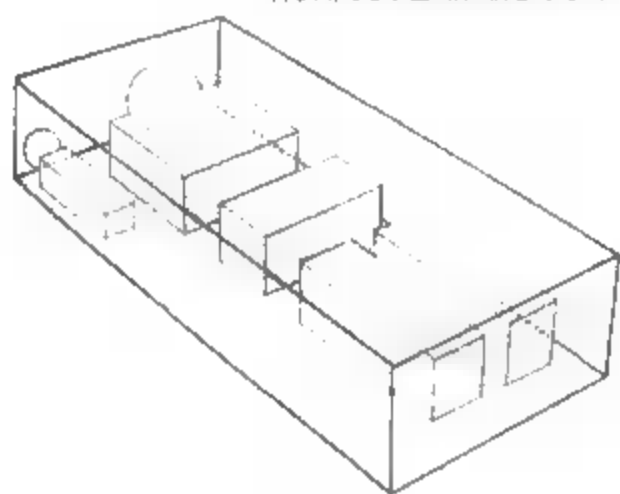
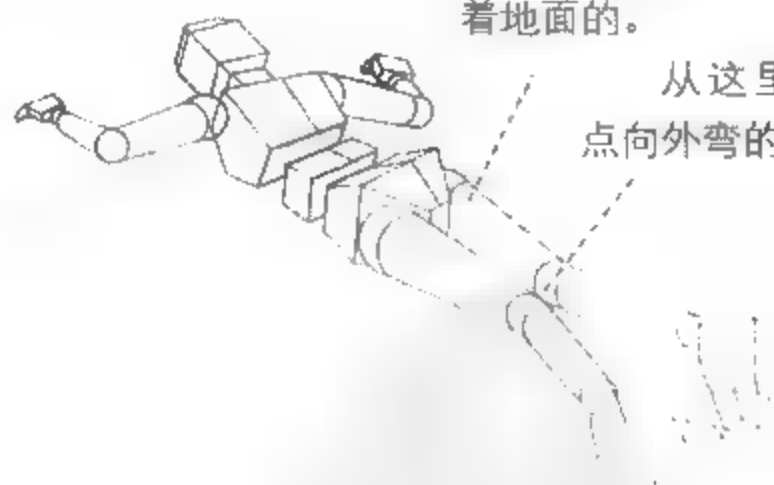
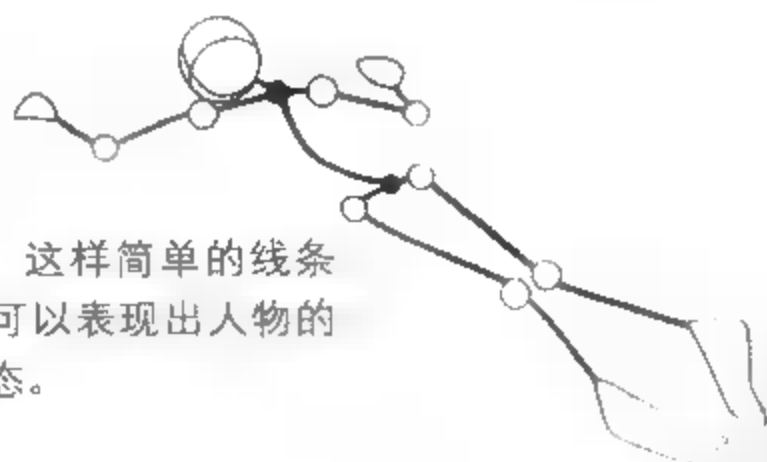
动作都是很收拢的感觉。

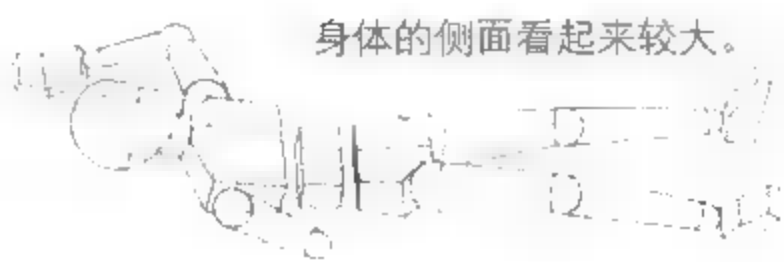
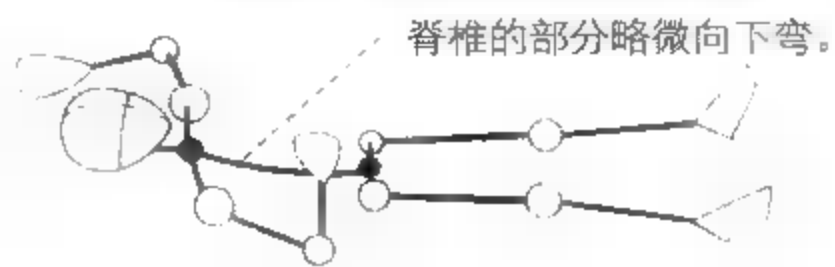
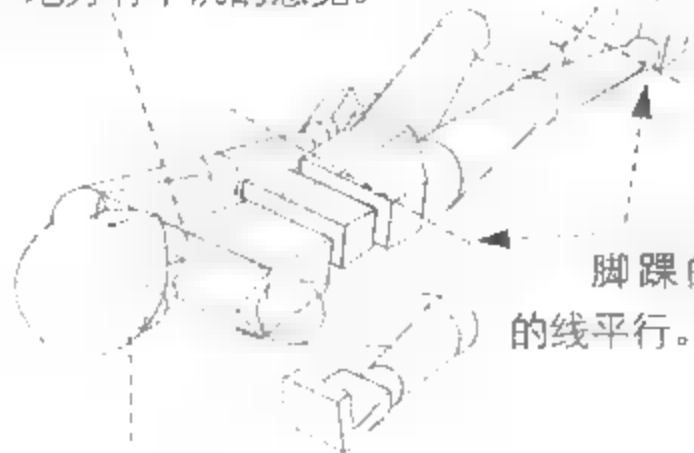
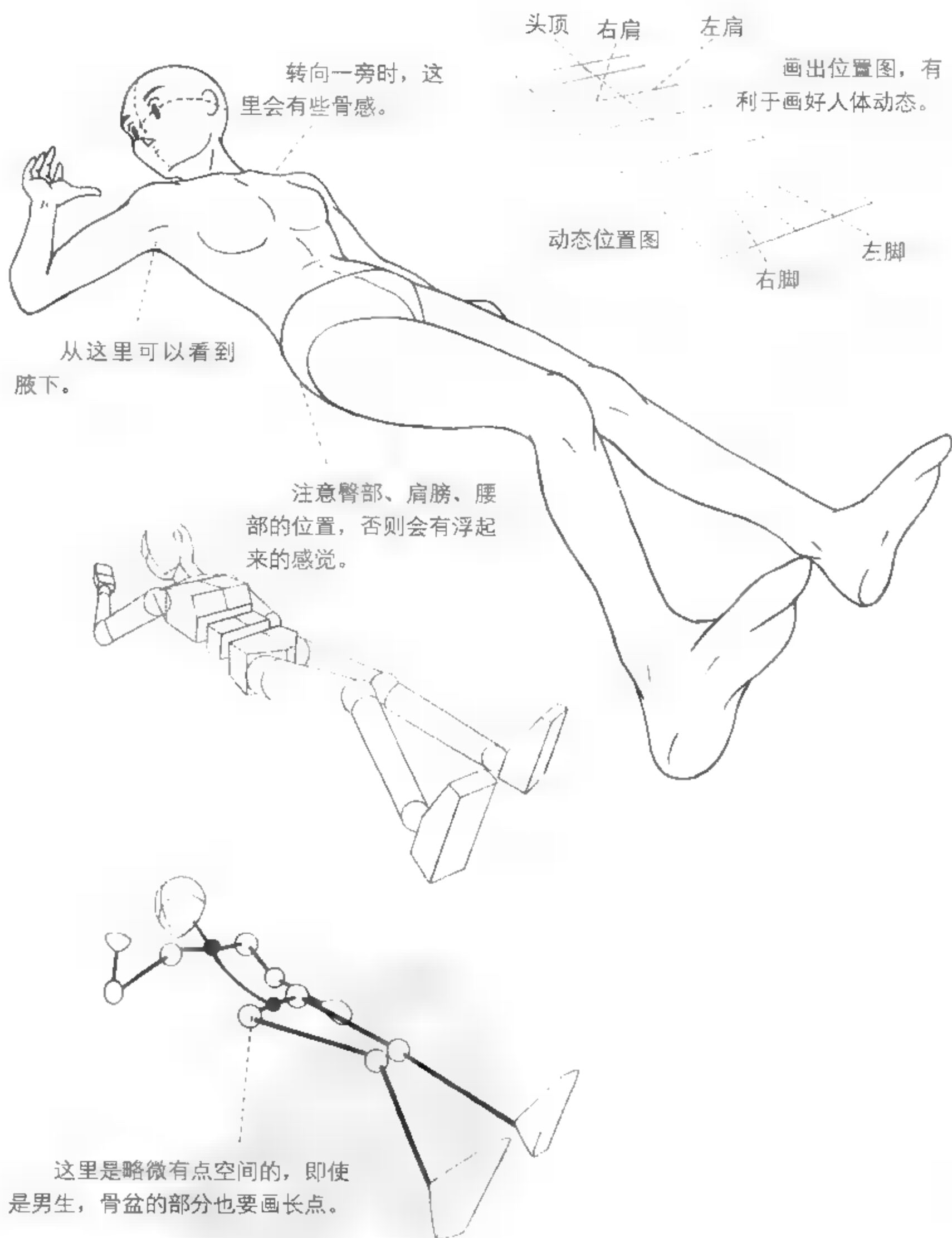
上半身的3个方块都是很直的。

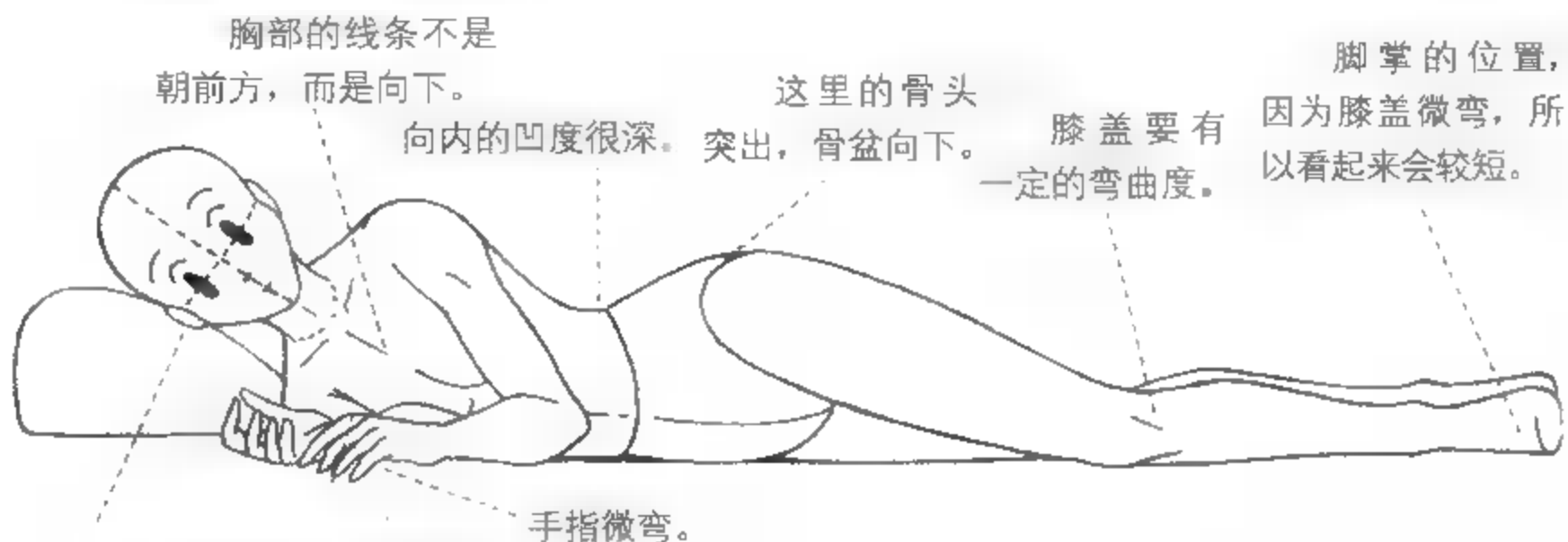
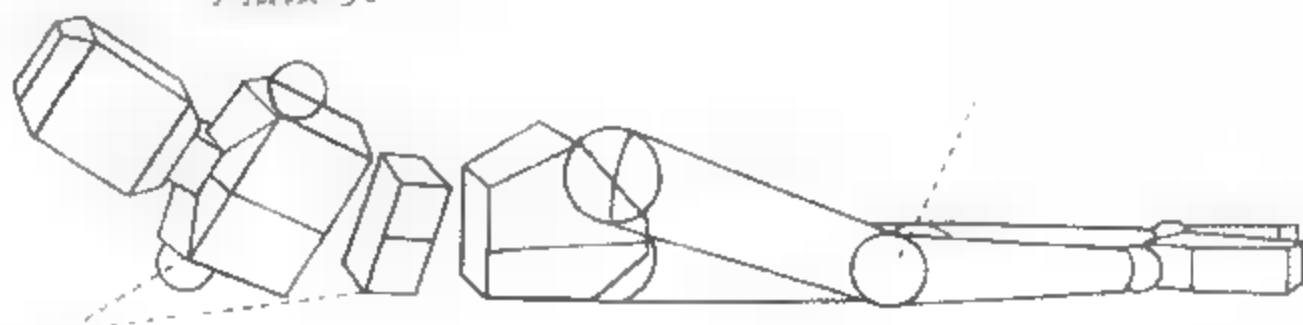
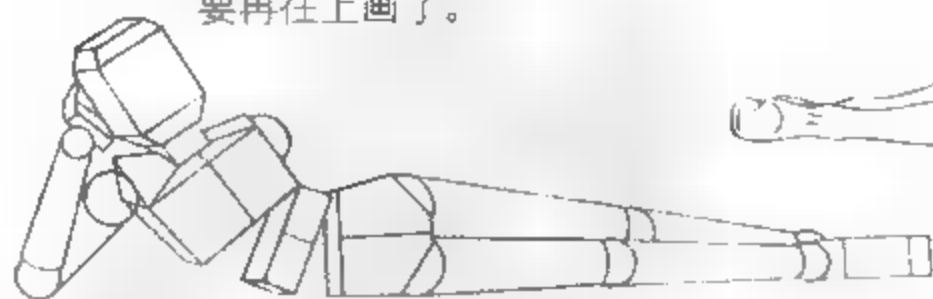
手腕部分因
为有些空间，所
以比伸直时看起
来要短一点。
重心没有放到
任何一边，所以两
边一样高。
手肘的地方要注意，
如果用力会向横转。
随着地面的高度来调整膝盖的
位置是很好的。
肩膀向前倾，看
不到这里的手腕。
膝盖的位
置在这里。
平时
紧张
挺胸时背会向后
弯，便可看到肩膀的
部分。
手肘的部分向身体内
部弯曲。
脚底的线条要画
得更细致些。

各种坐姿

很舒服、很放
松的坐姿。
很酷的
倒坐在椅子
上的坐姿。
蹲坐着喝
咖啡的姿势。
上身挺直、翘腿
自在的坐姿。
上身直立、双脚交
叉的坐姿。

1.3 卧姿

俯卧时

自然放松的感觉，没有完全紧贴在地面上。

如果将手肘画得离地面太近，无法表现出放松感。
小腿向内弯，与男生正好相反。
若以位置图来看，头的部分是渐渐变小的。
腿的方向要特别注意，在此是朝着地面的。
从这里起是有点向外弯的。
这样简单的线条也可以表现出人物的动态。

仰卧时

和趴下的状态不同，脚往内或往外都可以，膝盖的转向变得更自由了。

头顶
右肩
左肩
转向一旁时，这里会有些骨感。
画出位置图，有利于画好人体动态。
动态位置图
左脚
右脚
从这里可以看到腋下。
注意臀部、肩膀、腰部的位置，否则会有浮起来的感觉。
这里是略微有点空间的，即使是男生，骨盆的部分也要画长点。

侧卧时

这样的姿势，身体只有一侧接触地面，此时腰部的线条要更加注意。

能看到一部
分侧面的脸。
两手不要
画得太直。
有枕头时。
由正面
看去，这部
分是最不容
易看到的。
肚子是
向内微凹的。
脊椎画
得越弯，越
能表现出熟
睡的感觉。
手肘的部分
转向背部。
胸部向下。
力的时
候，脊椎弯曲
度和熟睡时是
相反的。
弯哪一只腿都可以。

各种卧姿

身体蜷曲，侧卧着很放松的姿势。

身体平趴，很舒展的卧姿。

身体弯曲形成侧弧线，侧卧的姿势。

击打中的卧姿。

1.4 走路

平常

走路这动作看起来很简单，但是画起来很难，画得自然是更难的，需要多加练习。

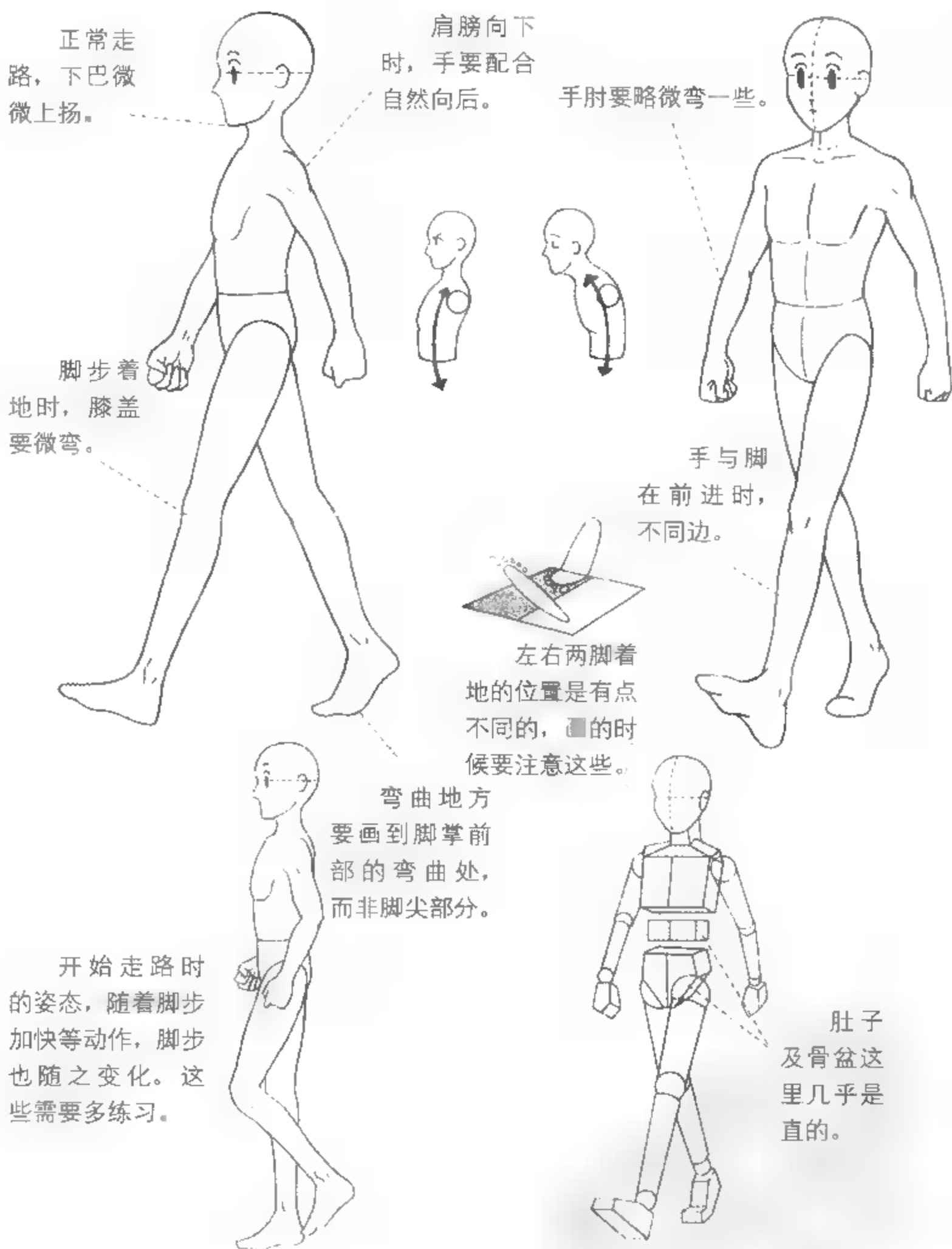
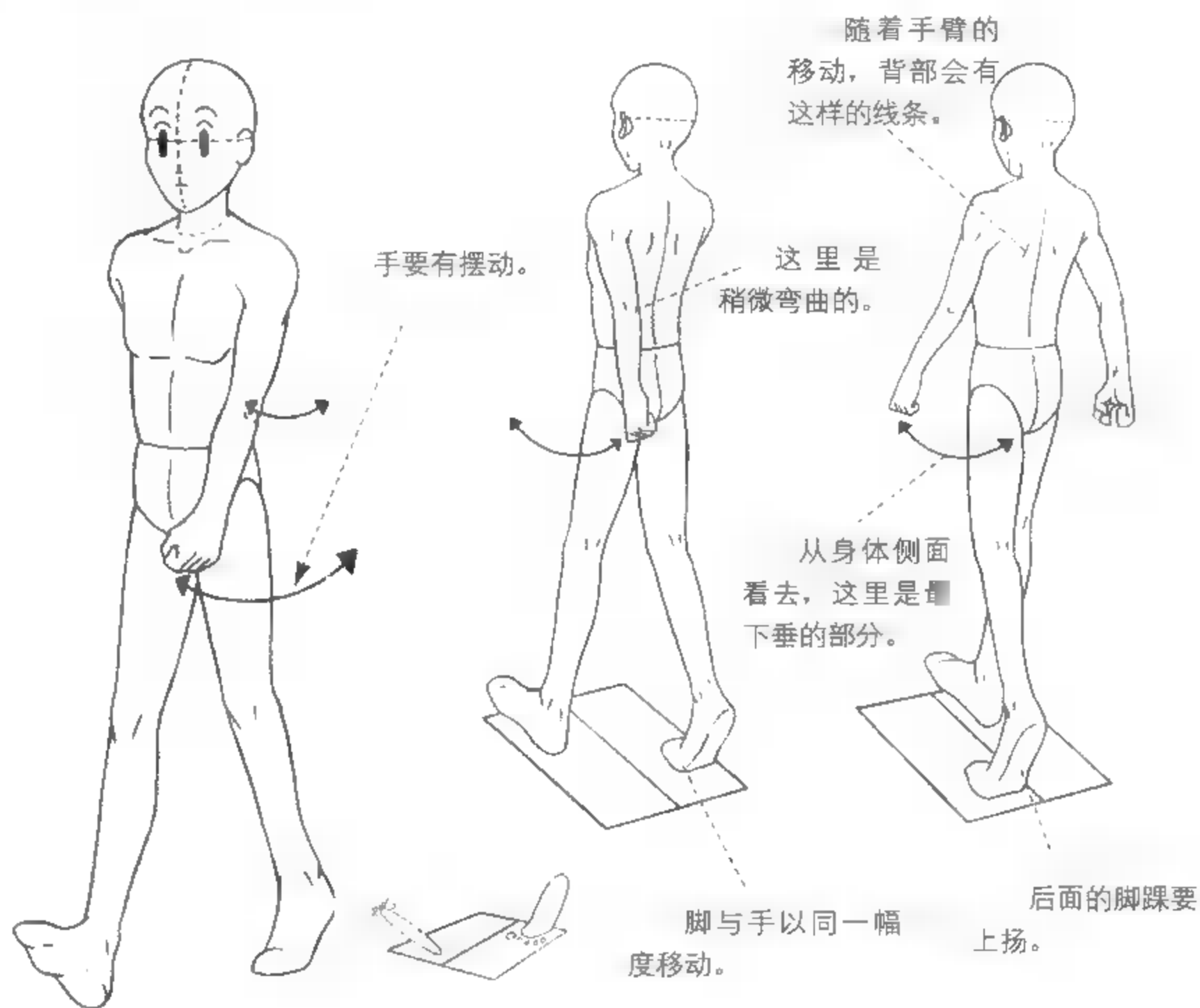
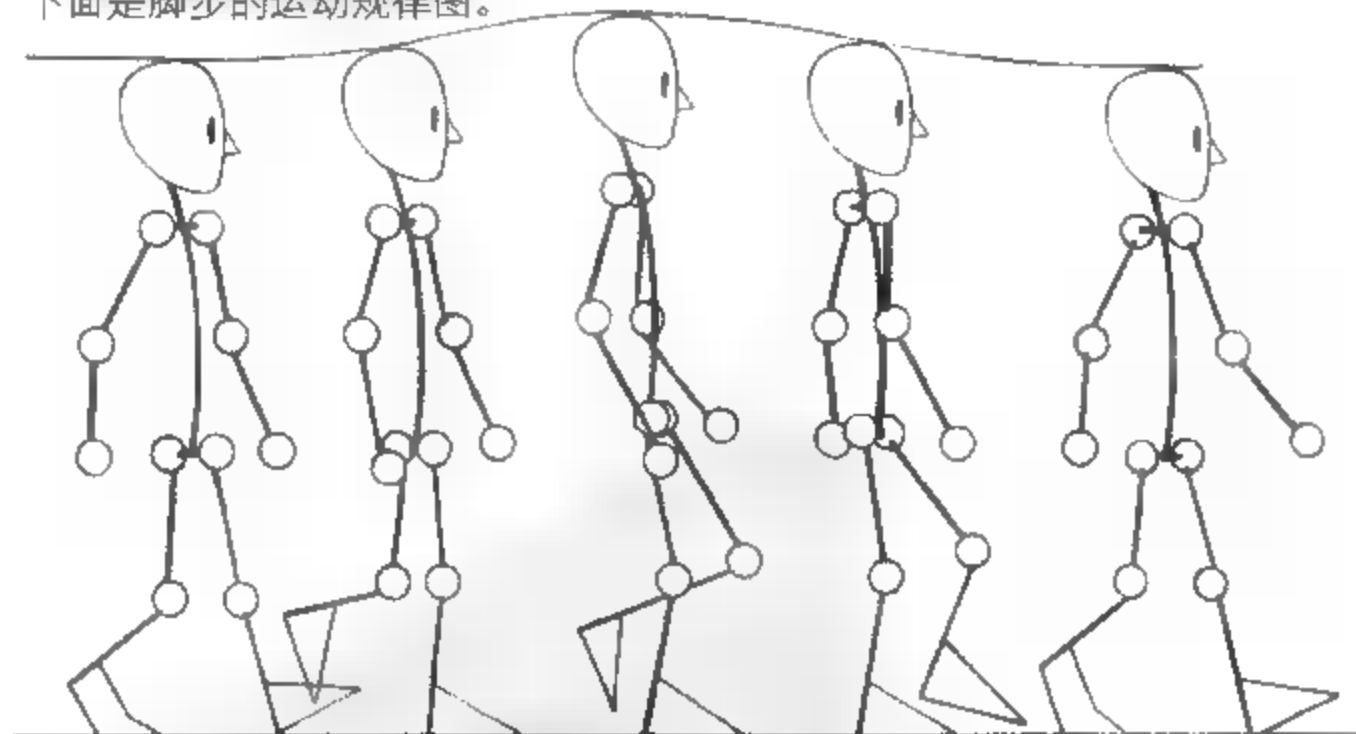
随着手臂的移动，背部会有这样的线条。

手要有摆动。

这里是稍微弯曲的。

从身体侧面看去，这里是最下垂的部分。

脚与手以同一幅度移动。

后面的脚踝要上扬。

下面是脚步的运动规律图。

左面 3 个图是最好画的，向右逐渐变难。

慢步

上了年纪的人或是有些疲劳感的人步伐很慢。

正常时

疲惫时

向后晃的手因幅度低所以还看得见。

上半身几乎不晃动。

下巴向前，脖子的线条看不全。

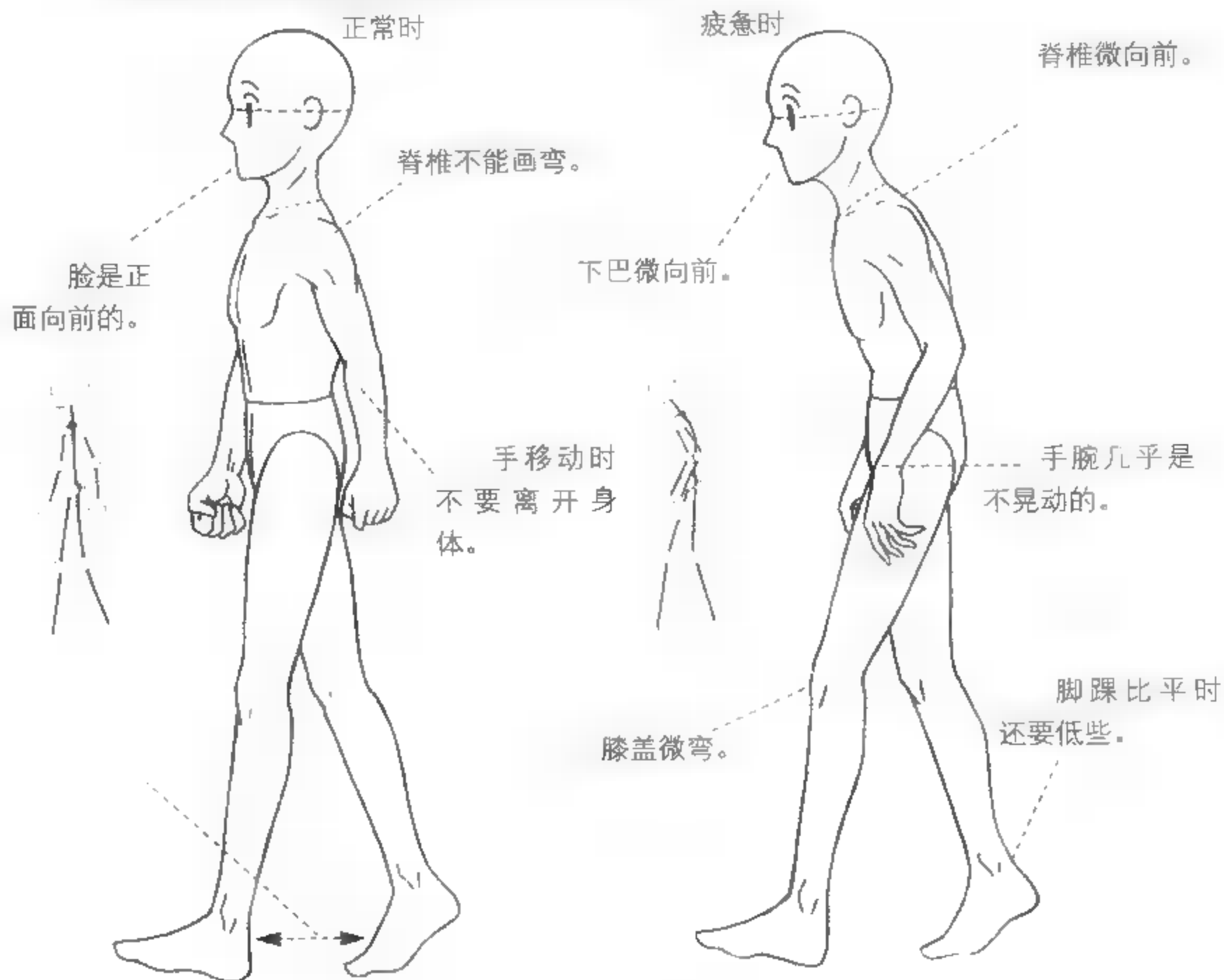
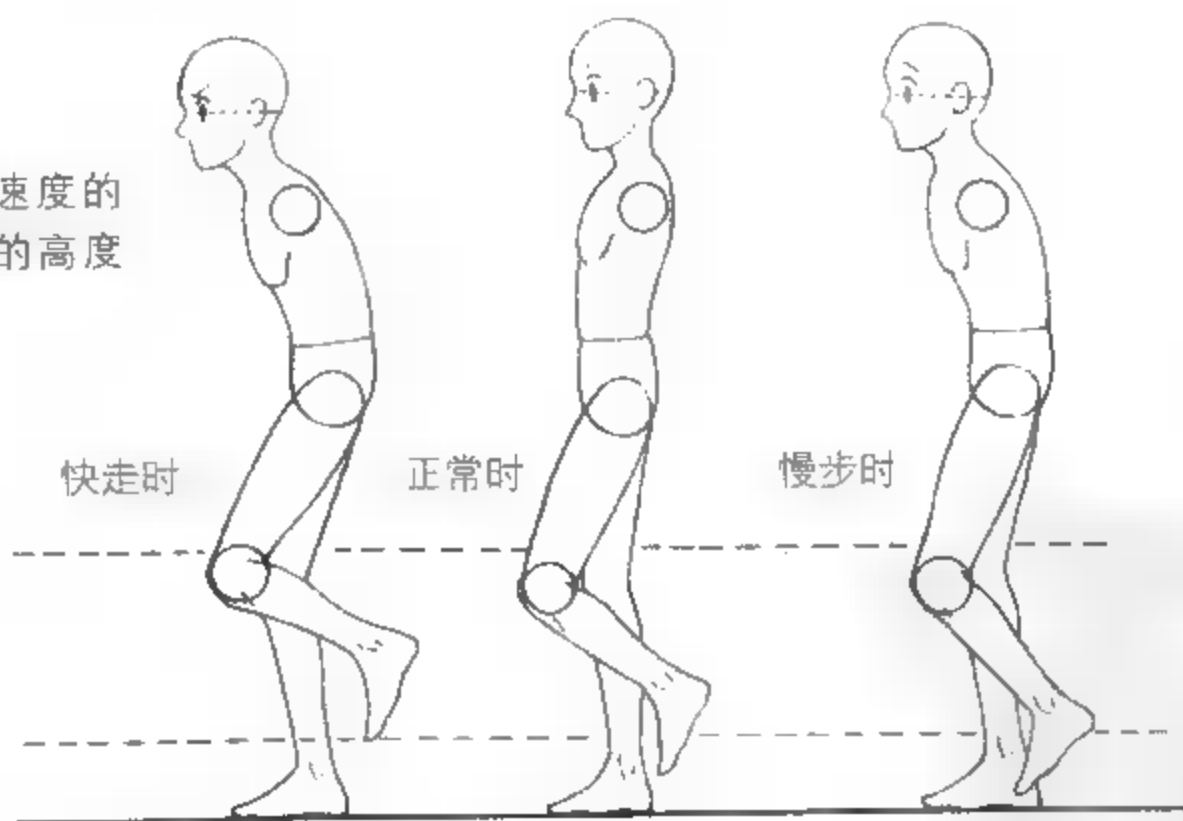
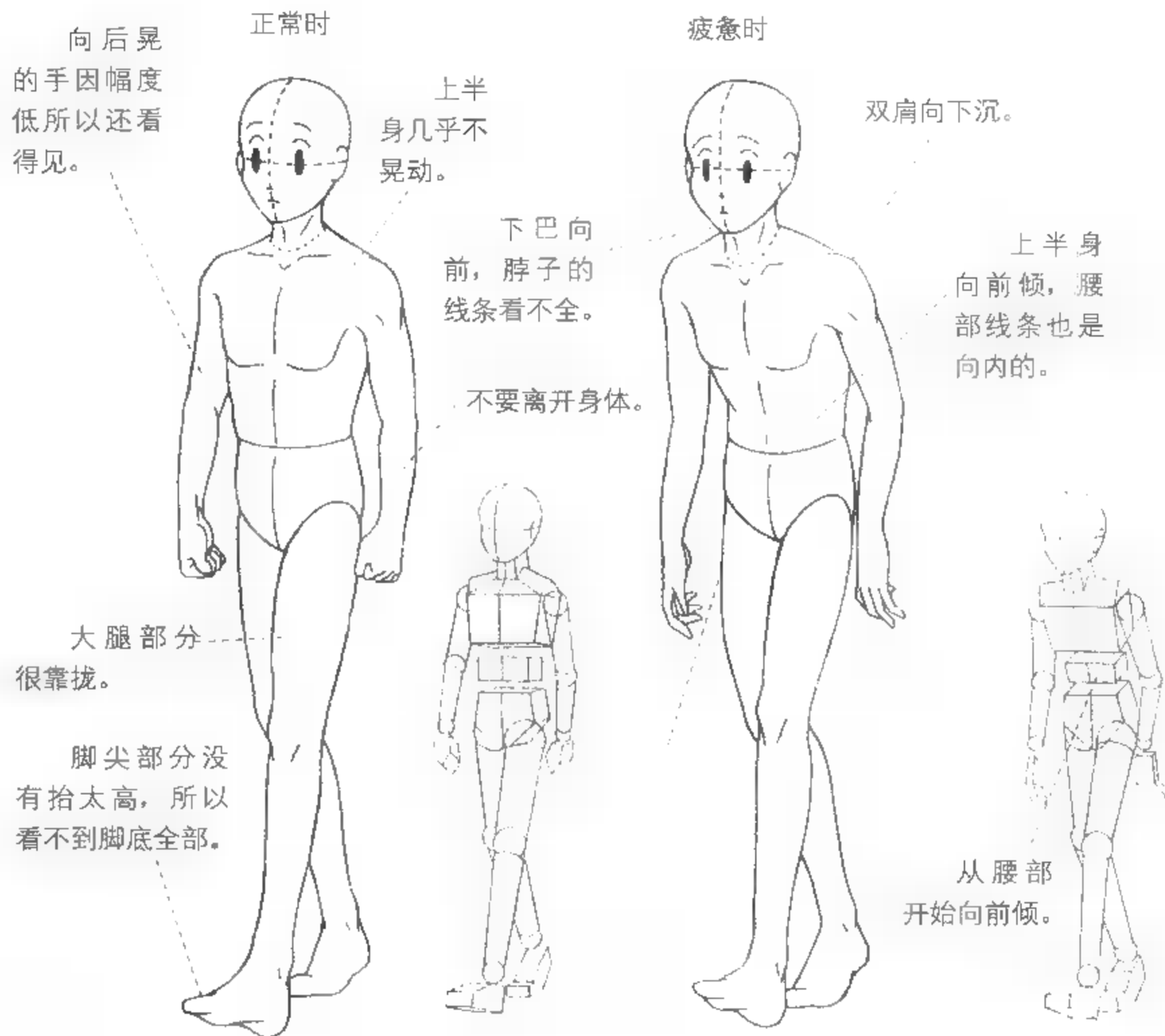
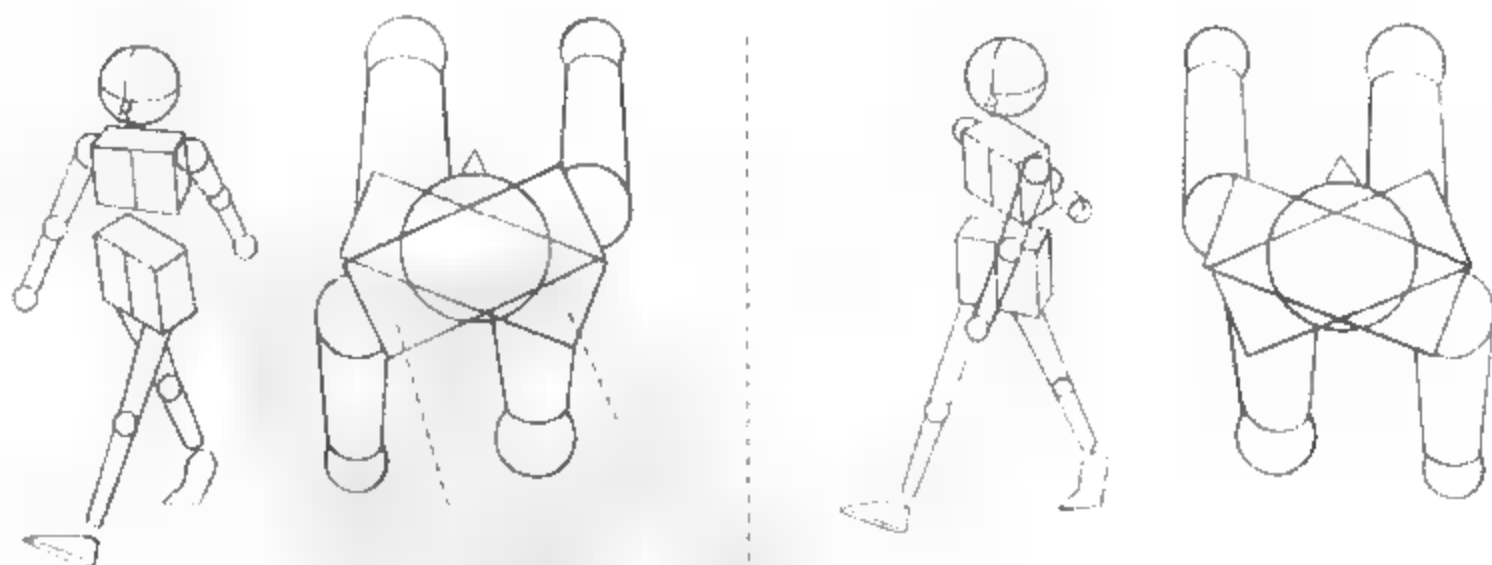
双肩向下沉。

上半身向前倾，腰部线条也是向内的。

不要离开身体。

大腿部分很靠拢。

脚尖部分没有抬太高，所以看不到脚底全部。

从腰部开始向前倾。

肩膀和腰部的移动不同，要注意。

左右手摆动的幅度与脚的方向正好相反，也因为如此，腰部和肩部的移动方向也相反。

快步

各个动作比正常状态时要夸张，这是重点所在。

身体前倾，会有紧急的感觉。

眉头微皱。

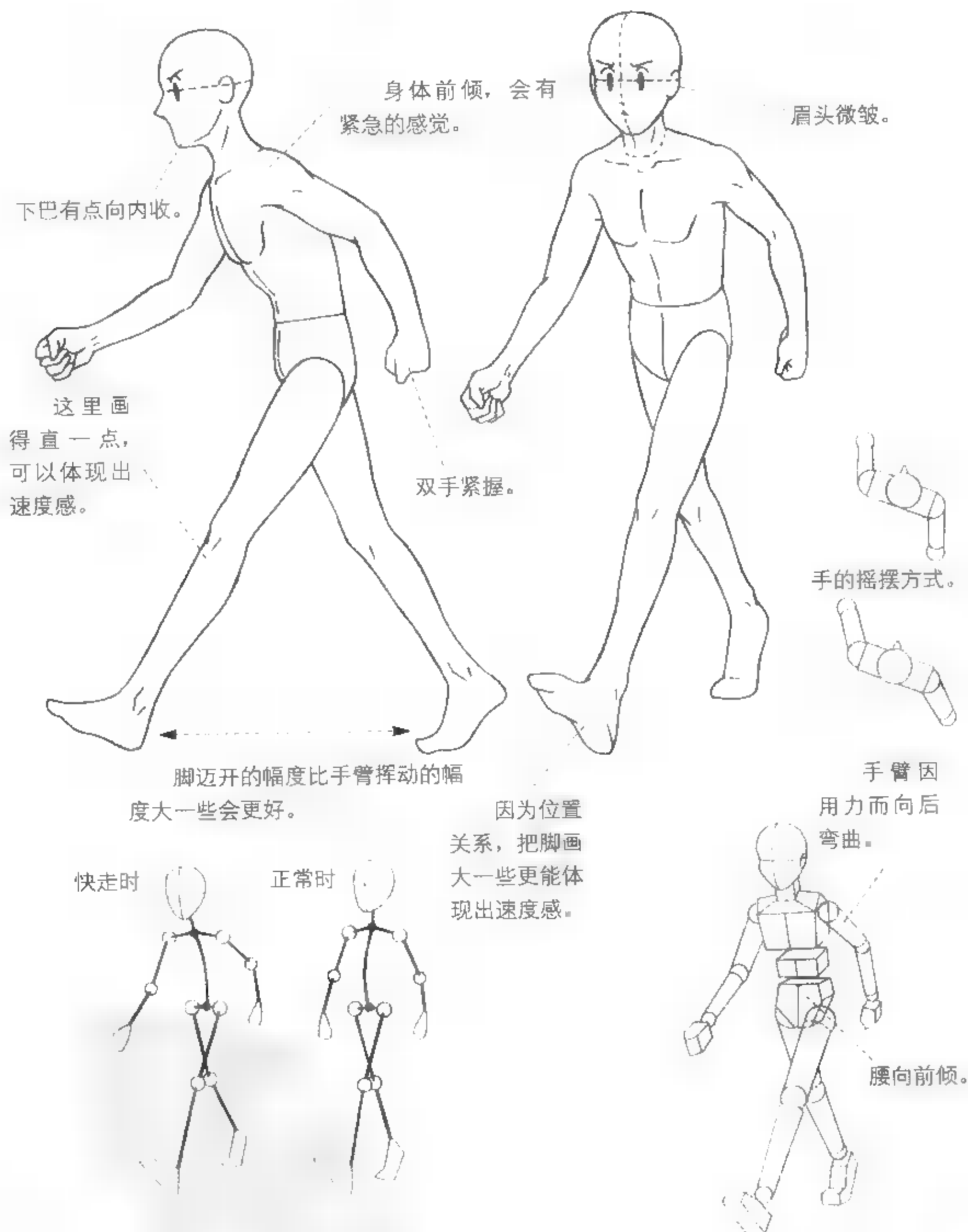
下巴有点向内收。

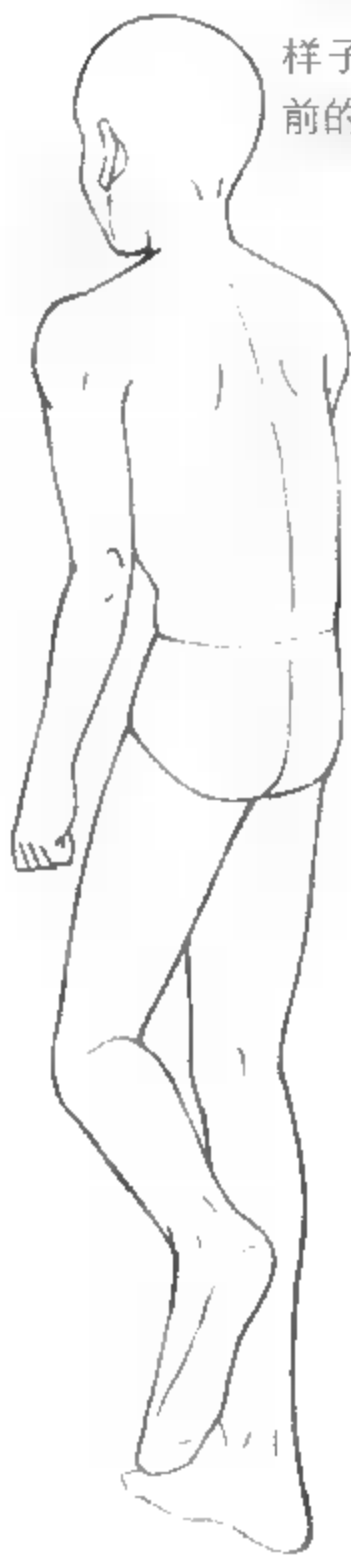
这里画得直一点，可以体现出速度感。

双手紧握。

手的摇摆方式。

脚迈开的幅度比手臂挥动的幅度大一些会更好。

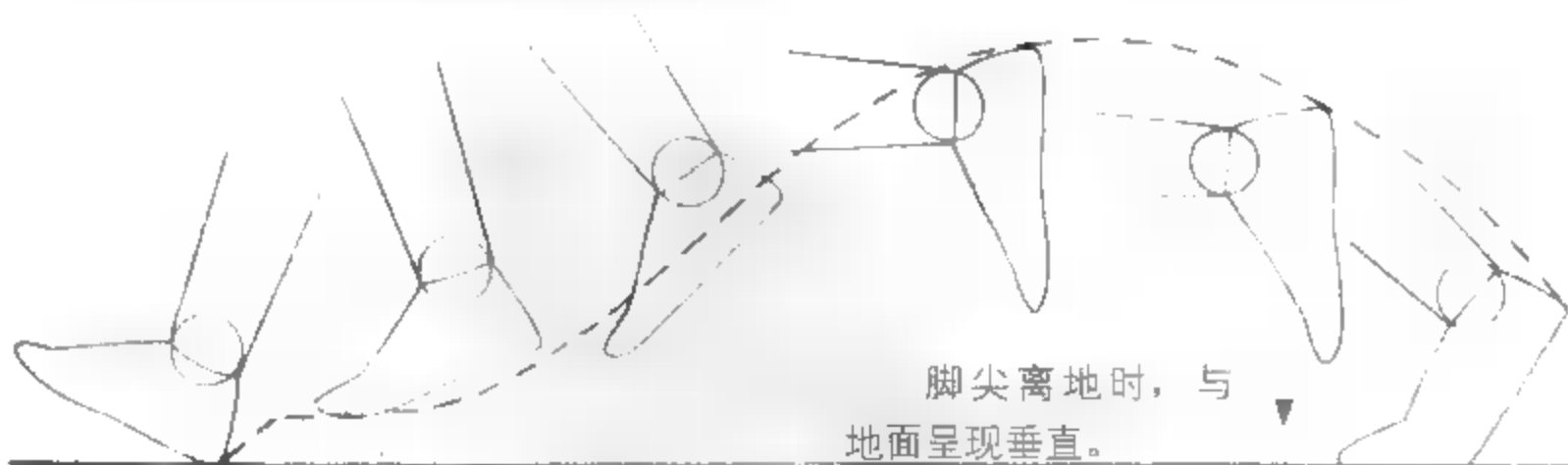
因为位置关系，把脚画大一些更能体现出速度感。

开始走路的姿势

刚开始走的样子，没有太向前的感觉。

稍微向前时，可以看到脖子的筋脉。

略微向前倾，所以腹部会向内弯。

很紧急时，手脚的动作会有一致的状况发生。

走路时，脚掌的动作是非常重要的。

脚底抬得最高的时候。

脚跟着地　脚尖着地向前时

各种走姿

从俯视角度看，快步向前走的姿势。

缓慢的，犹豫不决的走姿。

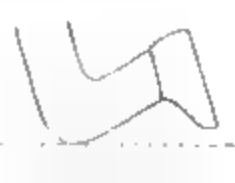
回眸，脚步很慢的走姿。

从俯视角度看，平稳向前走的姿势。

身体直挺，双腿很有气势的走姿。

1.5 跑步

平常

拳头的位置不要画得比鼻子还高。
手肘部分不要抬得比肩膀还要高。
因脸向前的原因，所以脖子的线条看不全。
手臂与身体拉开一定的距离。
手要紧握。
距离远，所以手臂看起来要短一些。
膝盖比肩膀要向前些。
因为是向后甩，所以手臂看上去没那么长。
手不要画得太大，否则会有突然向前的感觉。
平常时
快跑时
膝盖呈90度，脚尖朝下。
膝盖的弯曲度比较小，脚尖抬高。
肩膀及腰部移动动作大时，上身也要跟着变化。
这样的大步，有一只脚肯定是悬在空中的。

着地的瞬间

看不到肩膀完整的部分。

这边的手越大，身体要画得越大，这样才能表现出速度感。

肚子的方向是前进的方向。

随着腰部的线条可以看到臀部。

从膝盖开始朝下。

这里的膝盖几乎是直的。

要踏出前

肩膀向上提，看不到下巴。

上臂紧靠身体。

腰部的线条要画深点，是因为身体向上扬的关系。

突然跳起来的感觉。

踏出前膝盖弯曲度是最深的。

快跑

头是前倾的，所以看不到脸的下半部分。
手肘比肩膀要高点。
脖子曲线很弯。
眼睛向前■视。
手背的方向。
这里要张开。
这边手肘部分向下。
手背的部分朝向前进方向。
这条■呈现直线状态。
脚尖比膝盖还要高些。
因距离关系，这条腿看来很短。
这是最有速度感的姿势，来画画吧。
几乎呈直线的腿部曲线。
左脚
右脚
×
○
这只脚要画大些，可以体现出速度感。
后面那只脚千万不要直直向下■。

因人物不同会有不同的跑法。

女孩子

肥胖的人

因为肚子很大，所以跑动时上半身会向后仰。

手臂在胸前后晃动。

走路或跑步时，不可能都是一条直线。重心会左右改变，足迹也要随之改变。

各种跑姿

迈开大步奋力向前跑。

低头费力地小跑着。

开心地奔跑着。

腰向下弯的角度很大，奋力挥球拍，迈大步跑动。

向前跑动，用力挥球的动作。

章　角色的各种动态

2.1 站姿

基本站立动作

手臂弯曲时，肌肉会更明显。

男性肩膀的轮廓线条偏硬朗，没有柔美的弧线。

腿部也是强壮有力的。

脸转向一侧并上扬，下巴也随着上提，充满了不满的情绪。

左肩向下沉，左臂上抬弯曲，用手掌托着帽子（通常男性手掌都是宽大而有力的）。

双腿分开站立，很潇洒的站姿，重心在左腿上。

上身向前挺，更显出健美的线条。

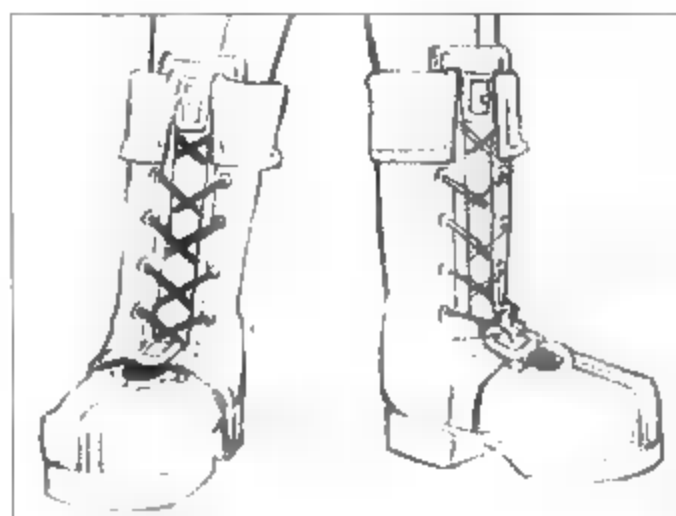
从腰部到腿部都很直，整个身体是很笔挺、精神的感觉。

左臂弯曲，手放在腰部，很轻松、很阳光的感觉。

右手是握紧拳的样子。

腿站得很直，所以小腿肚部分看上去会更加明显。

身体随着肩部和腰部的扭动是转向一侧的。头微低，眼睛平视前方，很有自信的样子。

双脚平稳地站在地面上，脚向外撇，这是男性常有的站姿。

双肩是有一些上提的，右肩的幅度更明显些。

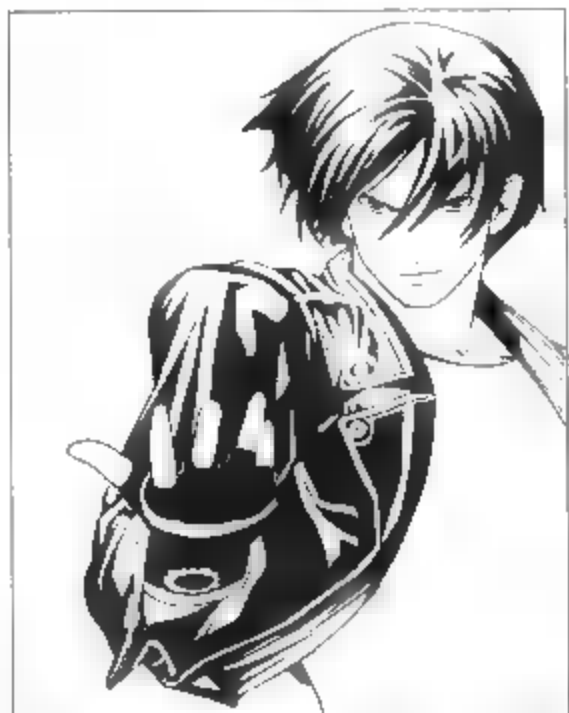
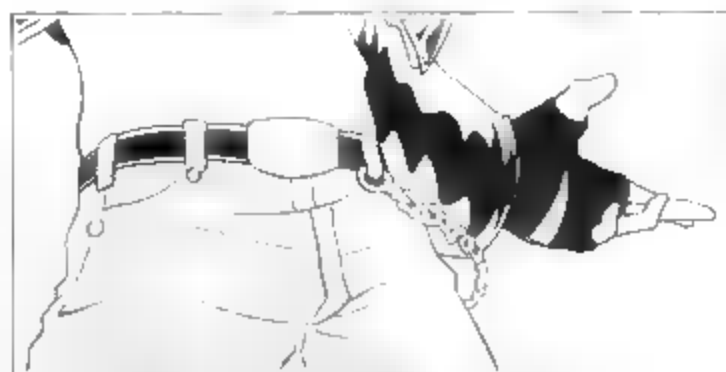
腰部和大腿位置是偏直一些的。腹部没有发力，所以是相对平坦的。

膝盖是微向外突的。

右臂向上抬起，手用力地握住拳，起到平衡和支撑的作用。

左臂是自然下垂的。

这样的角度，后脚跟只能看到一点

双腿弯曲，脚跟是有点上提的感觉，仿佛是要走路的样子。膝盖的弯曲度不大。

左手掌打开，手指伸开，很漂亮的动作。
上身有一定的扭动，左肩向后沉，右肩向上提。右臂弯曲，手掌打开，很帅气的动作。
双脚很稳固地站在地面上，来保持身体平衡。
右腿的膝盖是朝前的。
左腿的膝盖是向外突出的。
双腿分开，大角度站立，很有气势的感觉。
腰部也不是在水平位置的。左肩下沉，左臂弯曲向身后，这个角度会隐藏掉一部分手臂。

俯视站姿

由于是俯视的角度，所以脖子的线条只能看到一点。
上身向后仰，腹部是向内收的。
双肩向下垂，能看出背部的线条。
这是俯视站姿，所以头会显得更大。头部是侧过来的，目光向上。
双臂自然垂下，双手紧握手枪。因角度原因，所以腿和脚看上去会很小。

可以看到背部的线条，肌肉很结实的样子。

这个人物的俯视角度很大，所以看不到脖子的线条。

由于俯视角度大，所以只能看到腿和脚的一小部分。

肘部关节突出。

右臂弯曲上抬，右手手掌完全打开，用力地拍在左臂上。

双腿分开的角度很大，双脚有力地站在地面上，以保持平衡与重

从这个俯视的角度来看，是看不到脖子的，但可以看到背部的线条。

肘部向外突出。

手是微握拳的，不是很用力的样子。

人物偏瘦，所以手腕向内弯的弯曲度更大。

脸是上扬的，下巴跟着向上提。双眼是盯着某个地方的样子。

上身有一些向后倒的感觉，腹部是向内收的，胯部也会有明显的突出感。

双腿弯曲，双脚站稳。右腿的弯曲度更大，所以膝盖会更突出。

从这个角度可以看到身体后面的一些线条。
左手臂会被遮盖掉一部分。
双脚用力站着，以保持平衡。
从这个角度是看不全人物的五官的，但能看清楚脖子的线条。头部基本是平视状态。
右臂的弯曲度不大，拳头是紧握的，要发力的感觉。
腿是很有力地站着的，所以后面的小腿肚也会跟着向后挺。

身体是转向一侧的，
头部略微上扬，目光坚定。
左臂用力地上抬
着，用手握紧提箱。
手臂上的肌肉是鼓起
来的。
腹部收
紧，有利于左
臂向上抬起。
双腿分开一定的角度，
很有力地站在地面上。双
脚起到支撑和平稳的作用。
这样的站立姿势很
阳刚，很帅。

跨步站

身体向前倾，有一定的角度。

双腿的跨度很大，很威武的样子。

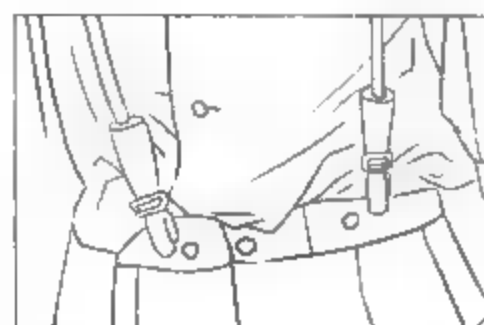
头部是转向一侧的，右臂上扬的角度很大，所以肩膀也高高地抬起。右手紧握着兵器，很潇洒。

左肩略微下沉，手臂向后甩，手紧握木棍，腕关节是向前突出的。

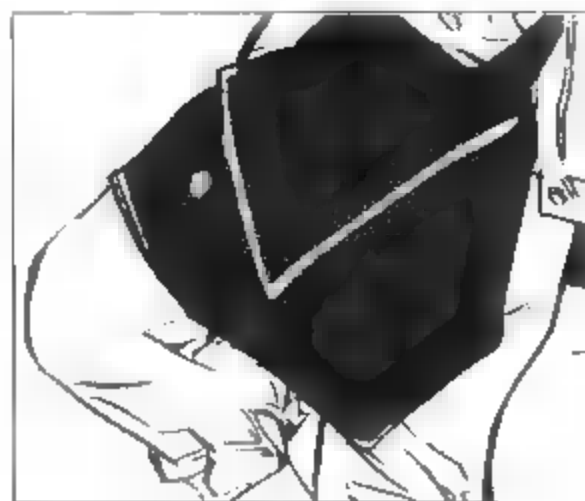
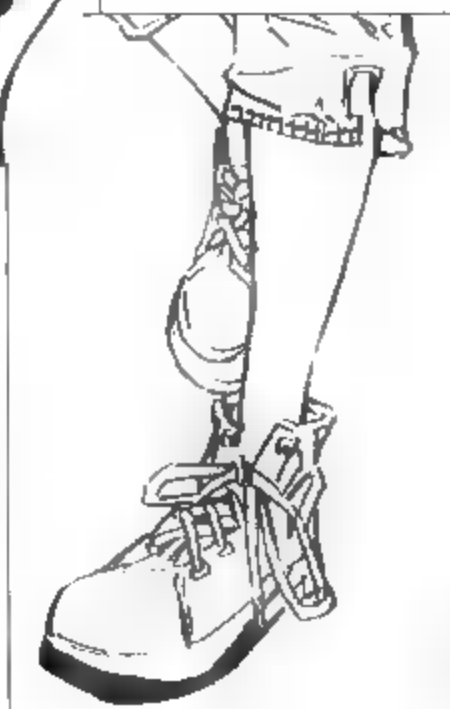
身体转向一侧，腰部也跟着转动。腹部是紧收的，显出健美的身材。

倚靠站立

身体是向一侧倾斜的，头也偏向一边，凝神思索的样子。

左臂自然下垂弯曲。

上身是挺直的样子，所以身体是比较平坦的。

双腿弯曲度不大，很放松地交叉站立着。

上身向后仰，是比较放松的样子。
从侧面看，胯和臀部是略微突出的。
脚踝可以明显看到。
身体是侧着的，左肩高高提起，手臂弯曲。手掌自然打开，手指松弛地张开着。
腿弯曲的幅度越大，膝盖的突出越明显。
右腿上抬弯曲，脚掌伸平踩到一个地方。
左腿微微弯曲，脚踩到地面上。

头低下的幅度很大，目光斜着看向一旁。

上身是向前倾的，所以背部线条也是有点弯曲的。

左腿很用力地站着，所以看到小腿肚是向后突出的。

双臂上抬的幅度和弯曲度很大。小臂是自然松弛的。

双肩上抬的幅度很大，所以看不到脖子的线条，但能看到一些背部线条。

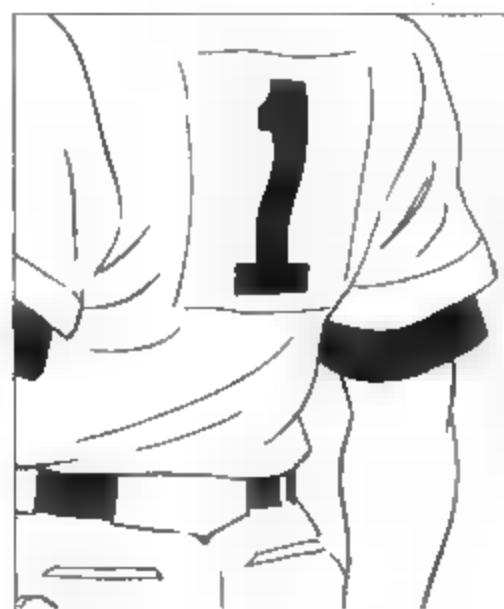
双腿交叉站立着，右腿膝盖突出，左腿用来支撑和把握身体重心。

背身站立

人物背身站着，头转向一侧，眼睛看着身后。

小腿肚是向外挺的。

左臂伸直，手肘向外。手掌弯曲，戴着手套。

双腿分开的角度很大，这样能更好地保持平衡与重心。

双肩与腰部向后转动了一个角度，这样就能更方便地看到后面了。

双腿侧向平行站立。双脚伸直，很平稳地站着。

登高站立

右腿高高抬起，大、小腿之间形成90度的角度。

左腿小腿肚是明显向外挺的。

因为头向下低，下巴向内收，所以会遮盖住一些脖子的线条。

腰扭向一侧，腹部紧收，胯部稍向外一些。

左肩向上提起，手臂弯曲，手掌放在脖子后面，能明显看到肘关节。

侧身站立

左臂的一部分被遮盖住了，手指自由地弯曲着。

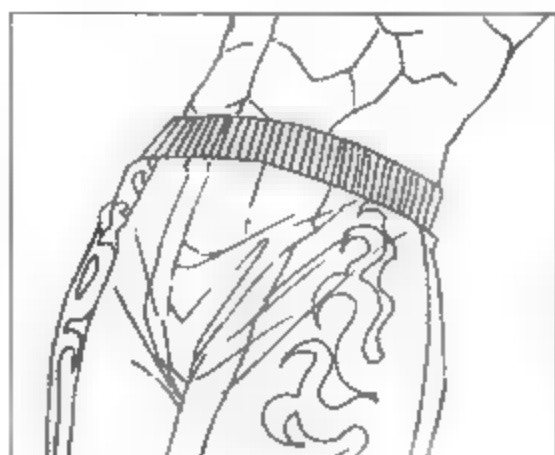
这里对手做了很夸张地处理，这样可以更好地看清手部结构和手指动态了。

脸上扬，摆出不服气的样子。

双腿伸得很直，有力地站着。

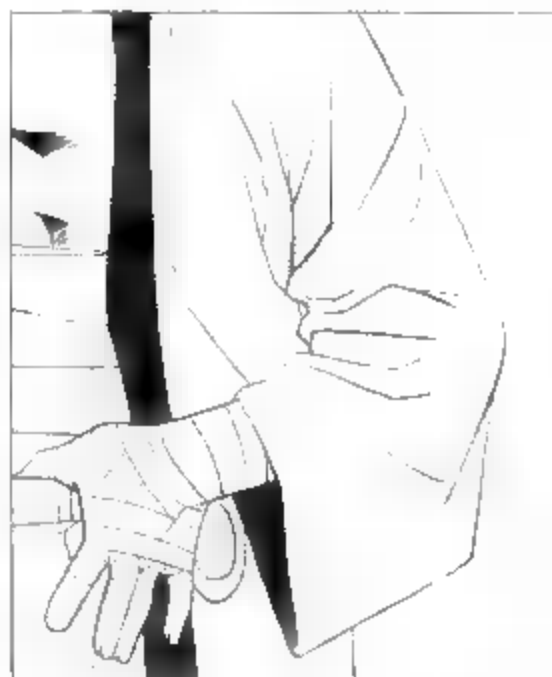
从这个角度看，身体是侧向一旁的。左臂的小臂抬得很高，由于角度原因，所以手掌显得很大。

双臂上抬，超过头顶，手臂的肌肉能明显看出来，表现了人物健硕的身材。

男性臀部不像女性那么圆润。

身体是向后仰的，腹部收紧，显出很多块肌肉。从腰以下身体是向前的。

右腿很稳地站着，左腿伸直抬起，脚跟着地，也可以起到支撑的作用。

叉腰站立

人物身体挺直，右肩提起，右手弯曲摸着脑袋，像是在苦苦思考的样子。

左臂下垂弯曲，左手大拇指插在裤腰中，其他手指是自然伸开的。

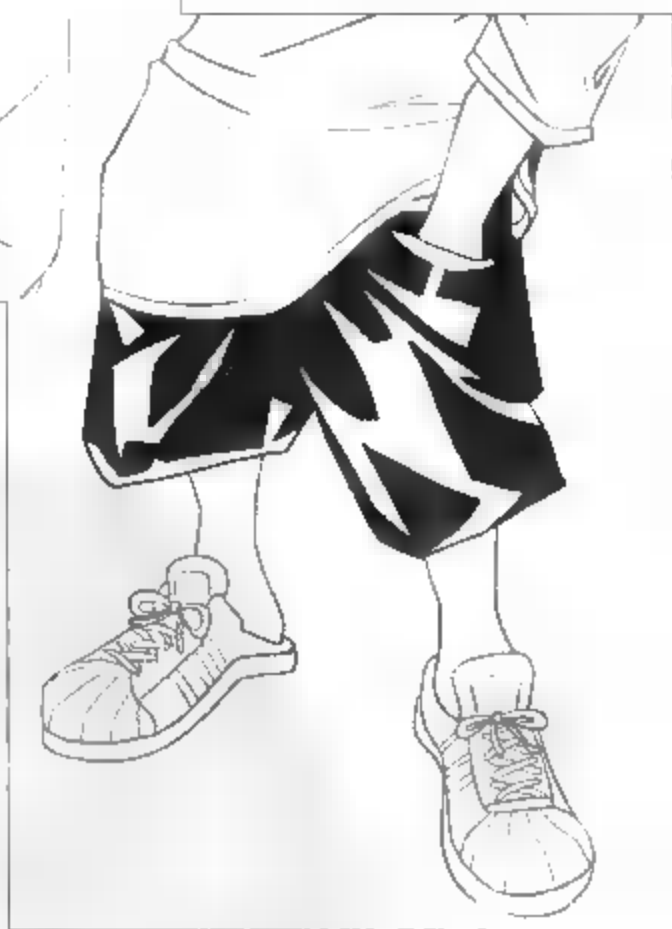
分腿站立

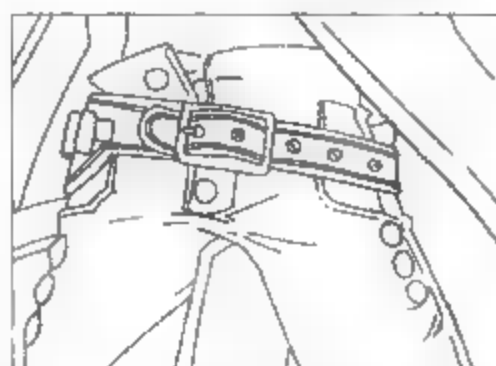
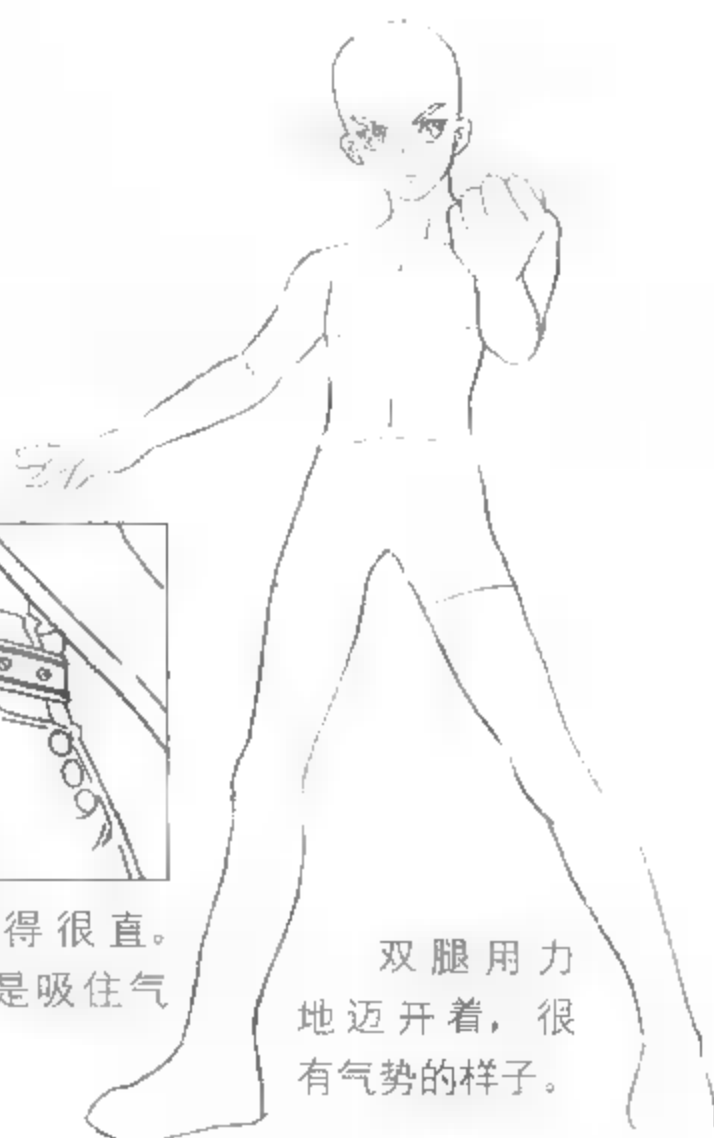
头略微转向一侧，脖子的线条被遮盖掉一点。脸是微微上扬的。

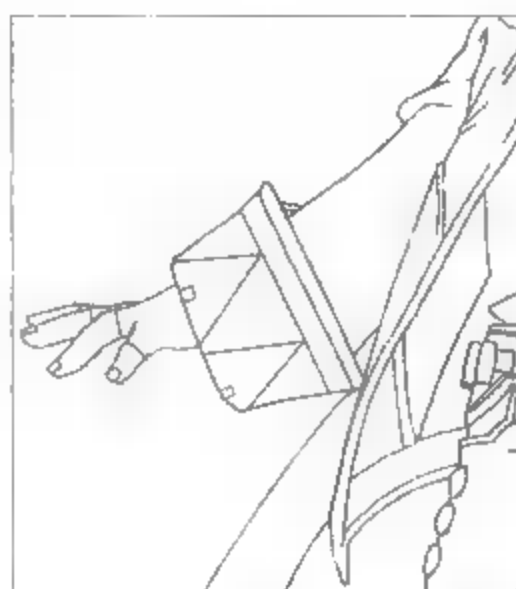
肩膀自然下垂，是有些没精神的感觉。

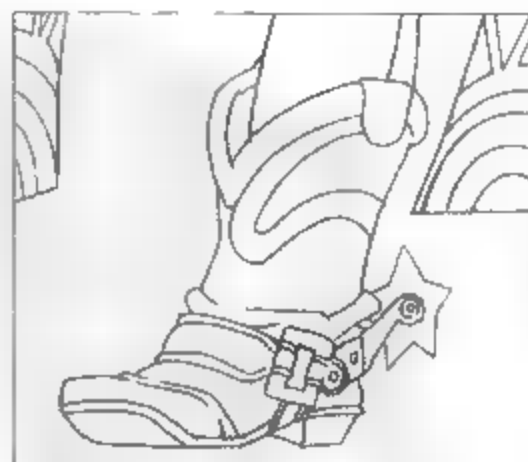
身体是有些倾斜的，向后仰的样子。

右臂上抬弯曲，用大拇指指向鼻子，自大骄傲的感觉。

双腿放松地站立着，双脚脚尖向外撇。

握拳分腿站立

头微低下。目光很坚定，很有精神。左臂用力向上抬，左手握拳，从这个角度只能看到手臂的一部分。

腰部挺得很直。腹部紧收，是吸住气的感觉。

双腿用力地迈开着，很有气势的样子。

从这个角度看拳头会变大，很有力握紧的样子。

右臂是向外伸的，手指自在地伸开。

双脚很稳地站着。脚尖朝外。

头是微低下一点的，下巴向内收，脖子的一部分线条会被遮盖掉。脸上有发狠的表情。
上身挺直，双肩向后仰。双臂向两侧外伸，肩膀是有些下垂的感觉。
双肩是平放的，手臂的肌肉比较明显。
双膝略微弯曲了一点，是向外突出的。
双腿侧向分开站立，脚尖向外，脚跟相对，很有自信地站立着。

仰视站立

双肩是有些后仰的感觉。

脖子的线条很直。

头是微微侧一点的，下巴向内收。

双膝有一点点的弯曲，不明显。

上身挺直，双臂自然向下垂从肘部弯曲。

双腿细长，站得很直。脚跟相碰，脚尖向外撇，保持平衡

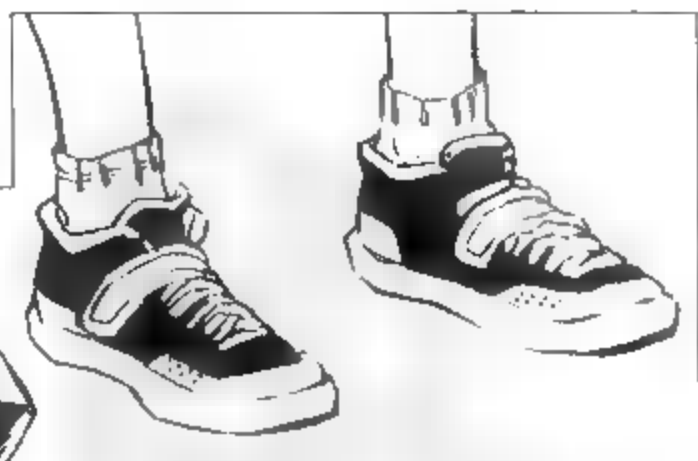
2.2 坐姿

基本坐姿

背后的弧度很明显。

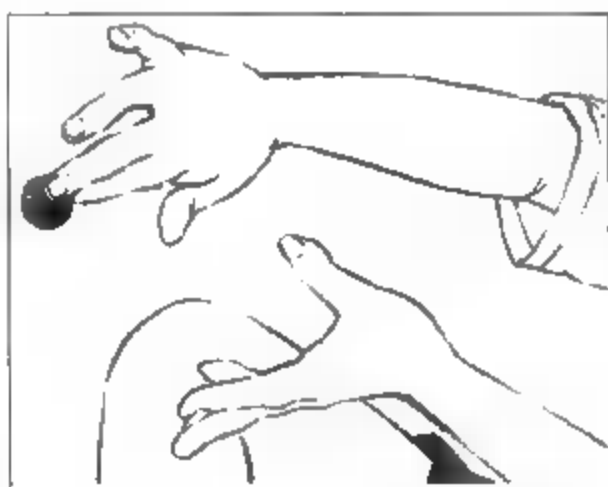
双脚是平行放在地上的，可以看到脚踝的部分。

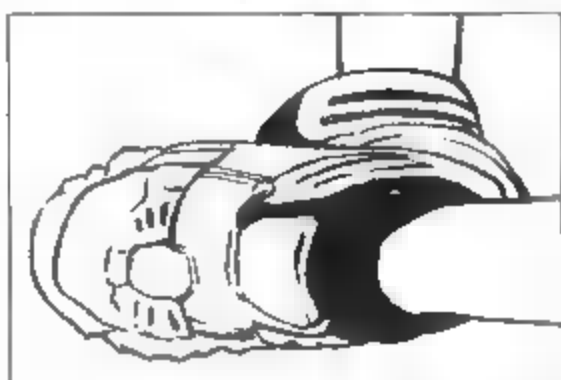
身体前倾，背部弯曲。头扬起，目光看向一旁。

肩膀是自然下垂的放松状态。从肘部开始弯曲。

腰部力量向下，腹部紧收。坐得很舒服，双腿自然放松放在地上。

右腿抬趄弯曲，右脚很稳地支撑着身体。

上身是转向一侧的，左肩向下沉，可以看到背部的线条。

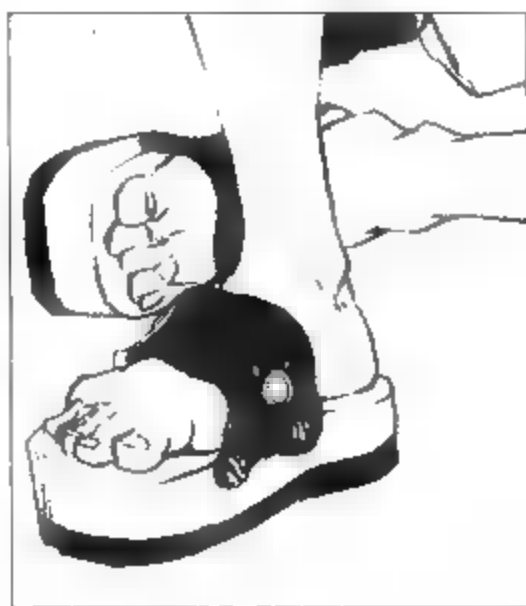
接触地面的部分要画得平一点。

双臂向前伸，手掌张开，手指自由地挥动着。

上身弯曲，有一定的后仰，背部形成一条长的弧线。

左腿前伸弯曲，平放在地上，很舒服的感觉。

上身是有一定的弯曲的，胸向内收。头偏向一侧，只能看到一侧的眼睛和耳朵。

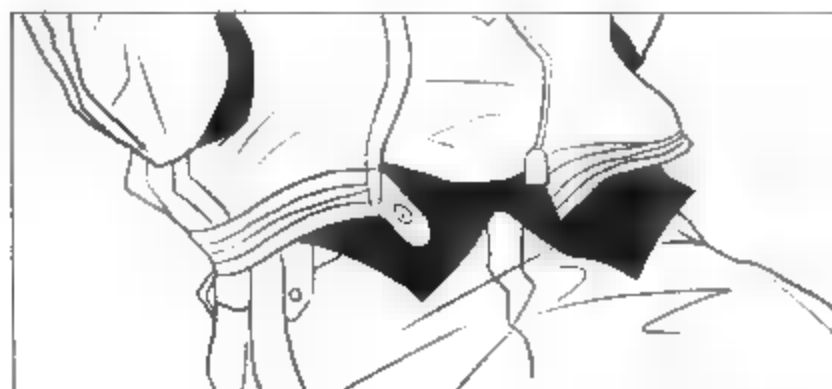
脖子后面的线条是很突出的。

右肩是下垂弯曲的，手肘搭在腿上，手指自然伸开。

右脚平踩到地面上，后脚跟和脚踝可以明显看到。

人物双臂是粗壮有力的，所以在做动作时会有更明显的变化。

左边腿部弯曲平放在地面上，很惬意的样子。膝盖下与脚踝那里不要画得太平，因为这里的骨头是突出的。

双肩上抬了一些，双手动作一致，都放进口袋里。肘关节向外。

身体是侧转向一定角度的，脸略微上扬，下巴向上。

腹部向内收。

膝盖是向外撇的。

双腿前伸弯曲，动作是很放松的。

单腿蜷曲坐

头略微向下低，微侧着。眼睛是向上看的，脖子是看不到的。

右肩向下沉，小臂向上抬。手指弯曲，做出很自在的动作。

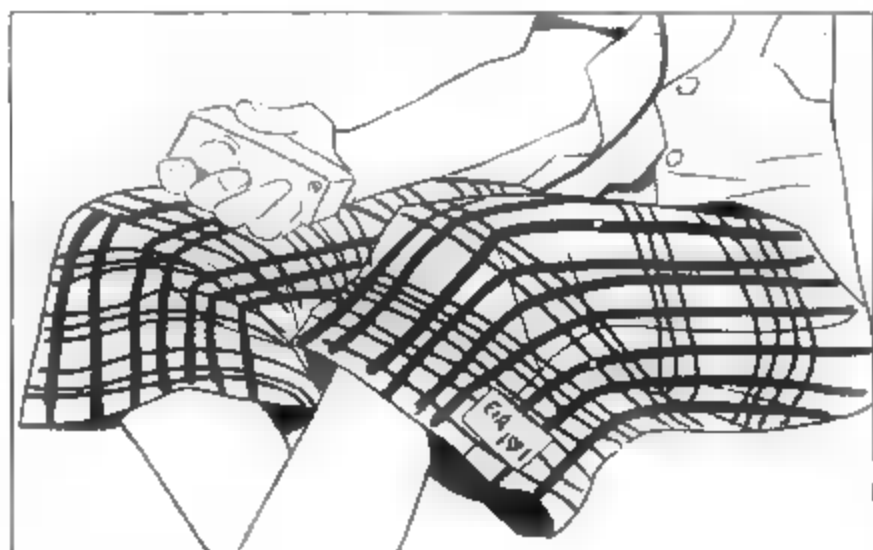
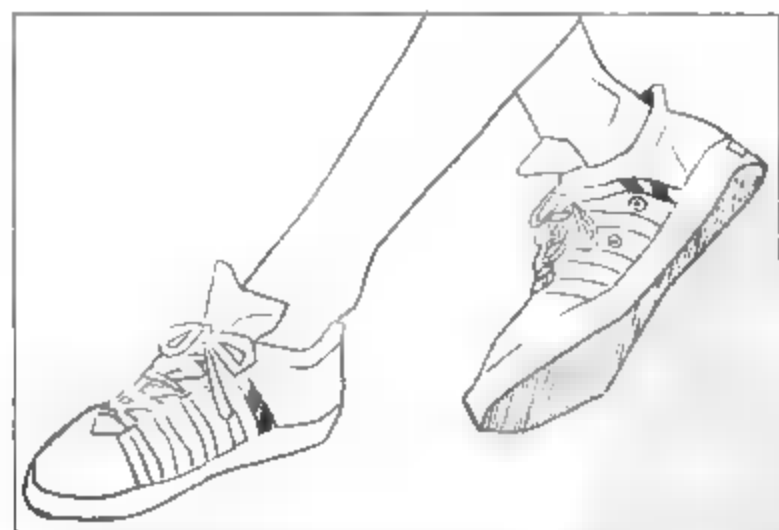
左腿上抬，弯曲度很大，快贴到胸前的位置了，很有柔韧度的动作。

左臂是略微下沉的，前臂弯曲向内，手放在膝盖上。

右腿弯曲向前，膝盖向内侧收，脚平踩到地面上。

两腿交叉坐

身体是侧转的，下巴是有些突出的，沉醉在音乐中的样子。

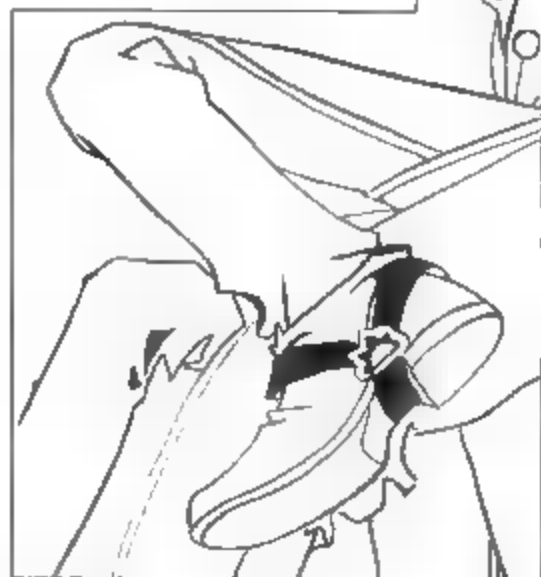
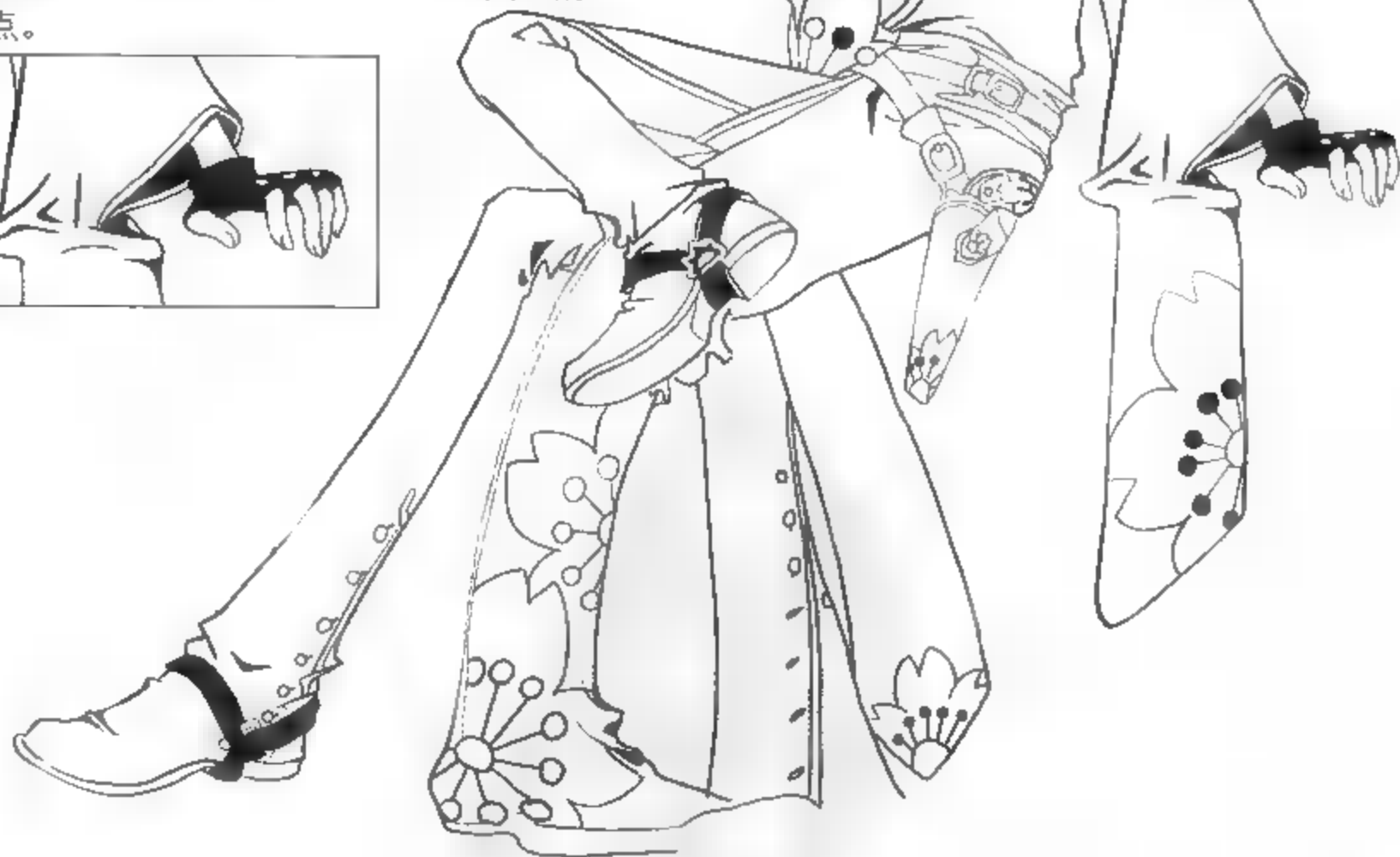
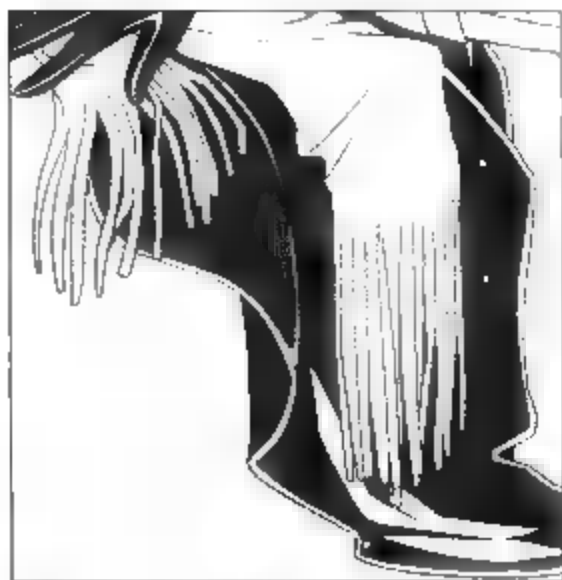
背部是有一定的弧度的。

身体向前倾，背部弯曲，双肩下沉，右手轻松地放在腿上。

左臂伸直，手掌半握平放着。

双腿交叉放在身前，右脚抬起，脚尖是点地的样子。

翘腿倚坐

臀部很稳地坐在地面上。
双臂交叉放在胸前，紧贴在身体两侧。
上身是向后仰的，肩膀下沉。脸是侧着的。
左腿前伸，脚平稳地踩到地上。
右腿高高翘起，放在左腿上。脚尖翘起，有种骄傲的感觉。

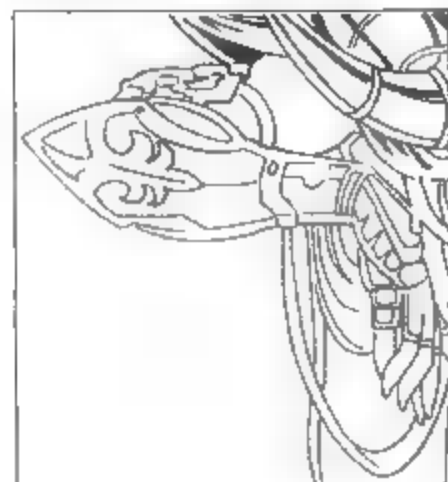
翘腿坐

上身是向后仰的，腹部向内收。
右臂向前伸，上抬弯曲，手指有力地握着。
臀部和大腿是接触地面的要画得平一些。
右腿抬起，弯曲放在左腿上。脚掌放松地平伸着。
左臂伸直，撑在地上，手指弯曲，让掌心作为支撑点。
膝盖是向外突出的。

右臂靠拢身体，伸直后用手掌支撑着。
上身是向前倾的，背部有一点弯曲。腹部向内收。
头稍低下，脸转向一侧，下巴略微上提。
衣服很长，随着人物的动作自然地垂落着。
左腿放在右腿膝盖处。右脚向前伸，平放在地面上。

上身向后仰，靠在椅背上，挺直的样子。右肩是自然向下，放松的样子。

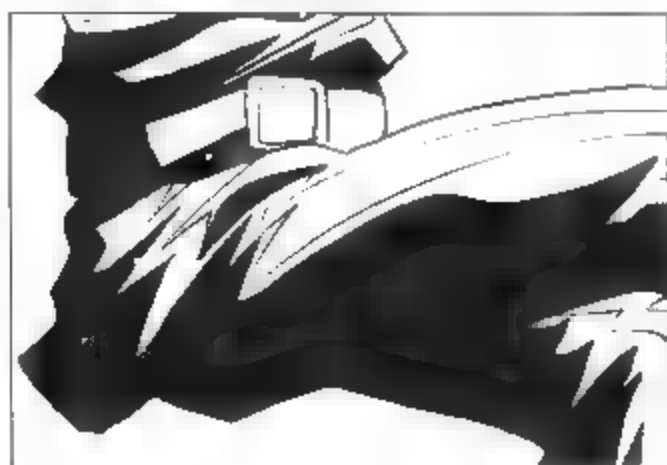
左肩上提，手臂弯曲，手掌向下，手指握住长剑。

右肩下沉，右手轻放在大腿上。

左腿高抬起，翘腿放到右腿上。

右臂高高抬起，平放在一个地方。
头转向一侧，微低着，像是在沉思的样子。
人物的上身是有一定的倾斜度的，略微向后仰。
左臂向前伸。手指自然地伸开，动作很优雅。
双腿伸向前方，左腿抬高翘起放在右腿上。双脚是自然平伸的感觉。

头略微向下低，下巴内收，给人很忧虑的感觉。

上身挺直，略微向前倾，双臂自然下垂，双手交叉放在胸前。

腹部向内收，腰是挺直的。双腿前伸弯曲。

小腿自然垂下，脚放松地平放着。

屈腿坐

右肩上提，手指夹着香烟，很放松的感觉。

身体前倾，手臂前伸，自然弯曲放在身前，手指微握。

头微低，目光是向下看的样子。

左腿向内变曲，膝盖向外突出。

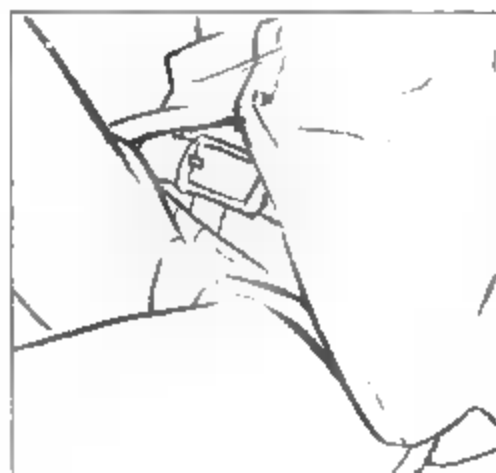
肩膀上抬时，可以很明显地看到肌肉的运动。

左腿抬得很高，小腿伸得很直。脚是向内微弯的。

男性的肩膀能看到明显的肌肉块。

接触地面的部分是要画得平一些的。

手腕向内弯。手指自然伸直。

头偏向一侧，下巴内收，眼睛向下看，微笑着。

腹部向内收，屏住气的样子。臀部平稳地坐在地上。

左臂伸直，用手掌支撑着地面。

双脚自然放松地放着，右脚伸直平放在地面上。

头部向右转动了一点。眼睛斜着看向一侧。

双腿自然松弛地弯曲着，左腿向前、向下弯曲着，左脚脚尖着地，起到一些平衡效果。

肩膀是平放着的，双臂自然下垂，放在身体两侧。

从这里只能看到大腿的一小部分。

身体是侧向一面的，头部上扬，下巴上提，可以清楚地看到脖子的线条。左臂高抬，手指并拢，做出可爱的手势。

上身挺得很直，从臀部向下开始有弯曲的部分。

左臂变曲着，肘部是明显突出的。

右肩上提，右臂向外伸直。手指微弯。

右腿舒服地向前伸着，小腿向下垂着。

左腿抬高，弯曲着，脚是平踩着地。

屈腿坐地

头侧转向一边，微低着，下巴向内收。手臂抬起，用手支撑着头部。

右臂自然弯曲，平放在身前，手指在这里看不到。

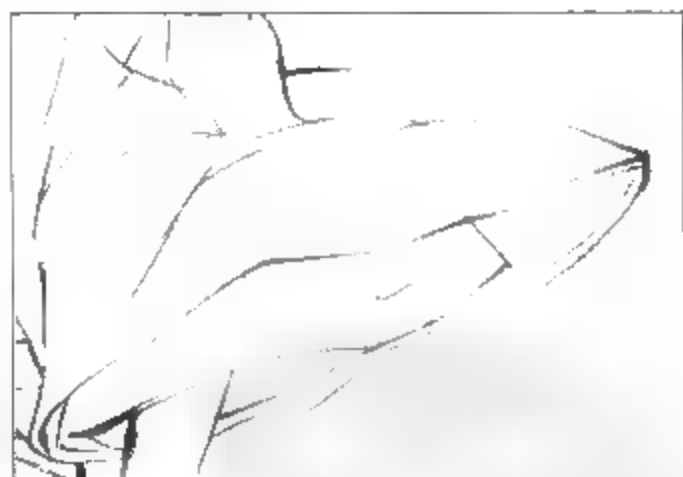
腰部是挺直的，臀部平稳地坐在地上。这里要画得平一点。

双腿自然分开，高抬弯曲，双脚平放在地面上。膝盖突出。

倚坐

脸转向一侧，微微上扬，很期盼，很开心的样子。

右臂弯曲，手心向上，手指自然伸开。

从这个角度是可以看到一些背部的。

左臂向下弯曲，轻松地摆动着。手指自然伸直。

左腿向前伸，很舒展的样子，小■是略微弯曲的，脚向前伸，用脚尖点地。

人物的双肩很宽厚，让人感到很健壮，可以看出肌肉的轮廓。

脸有点微转，基本是平视着前方。

上身是靠向后面的，双臂靠拢，身体弯曲向前，双手自然地放在腿上。

双腿是向前伸的，右腿高抬起，小腿伸得很直。

左腿是有一点点向外侧撇的，所以膝盖也不是在最正的位置。

右脚放平踩到地面上。

头是偏向一侧的，靠向右肩膀的位置，很轻松的样子。

右腿抬得很高，弯曲度大，所以可以起到支撑右臂的作用。

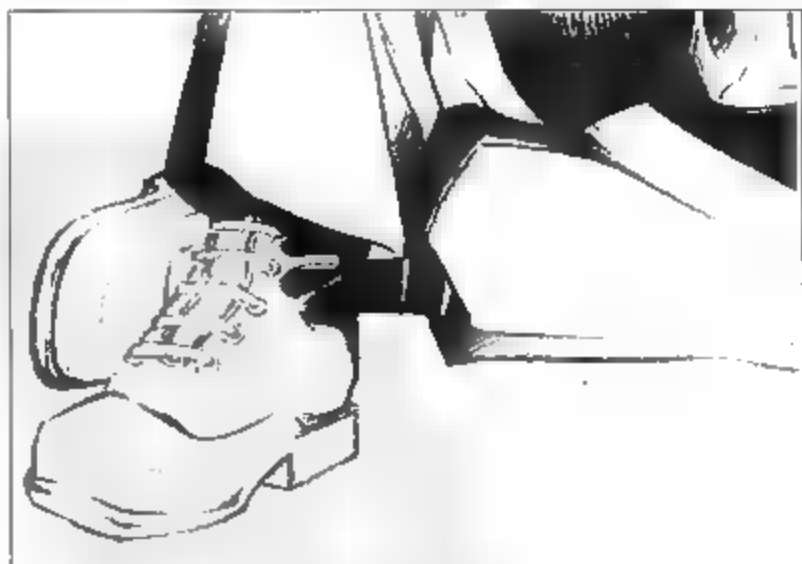
双臂高抬，手臂弯曲向内，手掌是自然下垂的样子。

左腿向内侧弯，平放在地面上，很有柔韧度的动作。脚自然平放着。

屈腿倚坐

右臂前伸，手指向内，扣放到膝盖上，很有气魄的动作。

头微低着，从这里是看不到脖子的线条的。

双脚一前一后很自然地错位放着，右脚脚尖向外撇，脚掌平放在地面上。

左肩也抬得很高，几乎与右肩的高度一致。小臂弯曲向内，手指微握在一起。

持枪闲坐

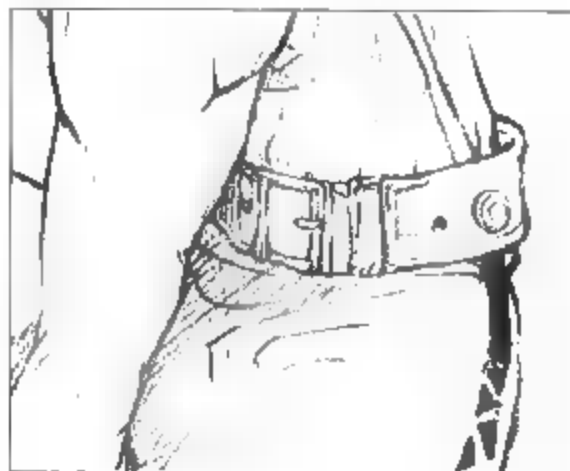
上身向下弯，可以看到明显的背部线条。头向下低着，眼睛看着地面。

右臂伸向斜下方的，手掌是自然松弛的。

男性的后背部不能画得像女性一样平滑。

右腿高抬，弯曲向内，用膝盖顶住手肘的地方，很潇洒耍酷的样子。

左腿前伸，向内侧靠，小腿伸直，脚放平，支撑在地面上。

从腰部可以看到一个明显向前倾的角度。

扭身坐姿

身体前倾，并向下弯。头低着，下巴内收，眼睛看向下面，像在思索着。

上身有一定的扭动角度，可以看到后面背部的线条。双腿高抬，膝盖略向内弯，双脚向外撇，脚平放着。

左臂自然下垂，从这个角度是看不到手掌的。

双膝向外突出。

双脚也是向内略微地扭动的。

劈腿坐

双腿大角度分开，坐在地上，很男性化的动作。

这个角度是俯视的角度，所以看不到脖子。头是转向一侧的。眼睛向上看，睛神透出一些疑惑的表情。

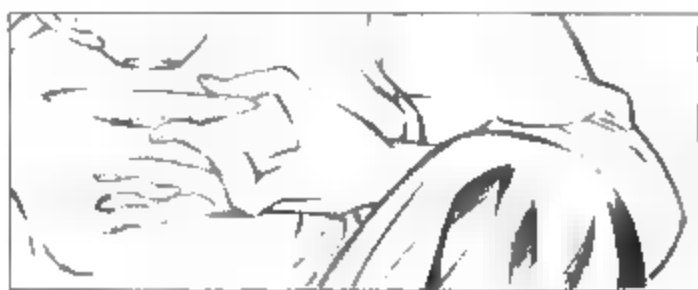
双腿很自在地向外伸着，从这个角度可以看到脚掌是很大的。

双手交错的放着，手指微弯，没有用力的样子。

蜷腿坐姿

头是向前伸的，没有转动的角度，眼睛向上看，给人很安静的感觉。

双肩上耸，手臂自然地放在胸前，手部的动作很文雅。

双脚脚趾是向内弯的，这样能有力地抓住地面，更有稳定感。

左手小心翼翼地拿着托盘，很优雅。

双腿分开一定的角度，手臂放在膝盖上可以起到稳定的作用。

蜷腿倚坐

从这个角度只能看到右手一部分手臂。手指轻握着。

左臂伸直放在地面，起到很好的支撑效果。

左腿蜷起平放在支撑物上，右小腿是向前伸直的样子。

头是侧转过来一定角度的，下巴向内收，眼神是自信阳光的。肩膀是向后倾的样子。

扶膝坐

右肩是上耸的，能明显地看到肌肉。右手臂伸得很直。

右腿弯曲平放在地面上，很舒服的样子。

左臂弯曲，放松地放在左膝上。

头是低下去的，下巴向内收。目光中充满了忧虑。

腹部向内收，臀部起到支撑身体的作用。

俯视屈腿坐

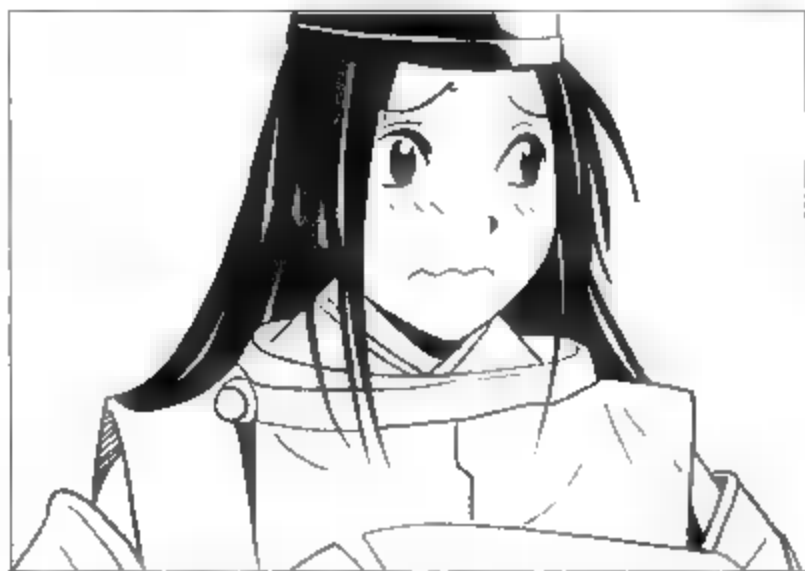
左肩是撇向后面的，左臂伸直支撑着身体。

右臂自然地放在腿内侧，肘部突出。

这个俯视的角度是看不到脖子等，脸往上扬，下巴上提，目光是有些困惑的样子。肩膀是有些上耸的。

臂双腿是前伸弯曲的，小腿自然放松下垂。

盘腿坐

头部微转向一侧，眼睛平视前方，是很尴尬的样子。

肩膀是自然平放的，手臂自然下垂弯曲。

双腿很平稳地盘坐在地上。

左臂抬得更高一些，小臂要放平，这样可以让动作更好看。

2.3 蹲姿

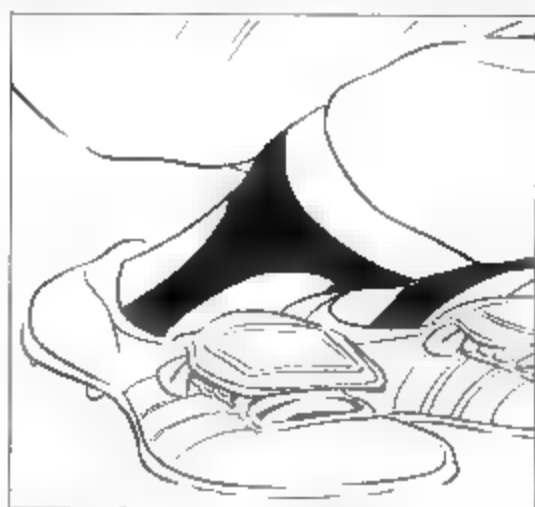
基本蹲姿

身体前倾了一定角度，双臂自然弯曲放于身前。

头是侧转过来的，脸有点上扬。眼睛看着前方，好像在琢磨的样子。

双脚前脚掌着地，脚跟提起。

右手戴着厚重的棒球手套，手掌在里面伸开，食指扣住手套的外边。

双腿是完全蹲下去的样子，所以大腿下侧和小腿肚贴合得很紧密。

这是头部侧面，只能看到脸的一边。脸是上扬的，露出悠闲的笑容。脖子的线条会拉长一些。

上身前倾，弯腰，背后会有些弧度形成。

肩膀自然向下垂，双臂也伸直下垂。

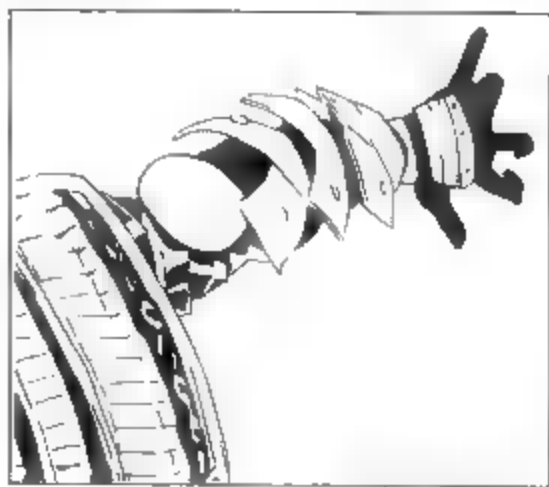
双脚前脚掌着地，很轻松惬意的样子。

人物是完全下蹲的，重心向下，双腿起到很好的支撑作用。腿弯曲的幅度也是很大的。

蹲跪

上身向前探的幅度很大，头部也随之前伸，脸是略微上扬的，目光坚定而威严。

双臂是努力向后向上挥动的，右手用力握紧手里的长剑。

右腿弯曲向前迈出很大一步，很稳地站着，保持了身体的平衡。

这里肩膀上部的肌肉是很明显的。

男性身体的线条更多是偏硬朗的。

左腿是有些向后的，用膝盖跪在地面上，很有气势的样子。也稳住了身体的重心。

身体是弯腰向前倾的，头是侧转过去的，并向下低着，下巴向内收。

从这个角度可以看到背部的线条。

左臂向左下方伸展，伸得很直，手是微微半握的。

腹部是向内收的，臀部向下沉。

膝盖是向前突出的。

左腿弯曲向下，膝盖着地。后面脚跟提起，脚尖点地，很帅气的动作。

右腿前伸弯曲，从这个角度是看不到右脚的。

双手是握得很紧的样子，很用力。

双腿迈开的角度很大，很有霸气的站姿。

右臂上抬的角度很大，小臂已经到了头顶的地方。手臂之间的角度有90度。

左肩向下沉一点，手臂弯曲，手紧握手里的剑鞘，给人很自信的感觉。

腹部和腰部都是平直的，可以保持上身的挺直。同时这两个地方也是要用些力来稳住重心的。

左腿前伸，向下弯曲，膝盖和左脚脚尖用来稳定身体。

上身略微向前倾，脸部是平视的角度。目光很认真，很集中精神的样子。

双臂是向后弯曲的，可以看到手臂肌肉的线条和突出的肘部。

右腿是弯曲的并向外撇，膝盖也有一点向外突，右脚平稳地站在地面上。

单腿全蹲

从这个角度是看不到脖子的线条的。

脸微微上扬，很焦急的样子。汗珠从脸庞滚落。

左腿前伸并弯曲，脚掌平稳地站在地面上。

上身是弯腰前倾的，头也向前伸。

右肩提起，手臂前伸弯曲，手是很认真握住的样子。

右腿弯曲蹲下，脚尖向外撇，很男性化的动作。

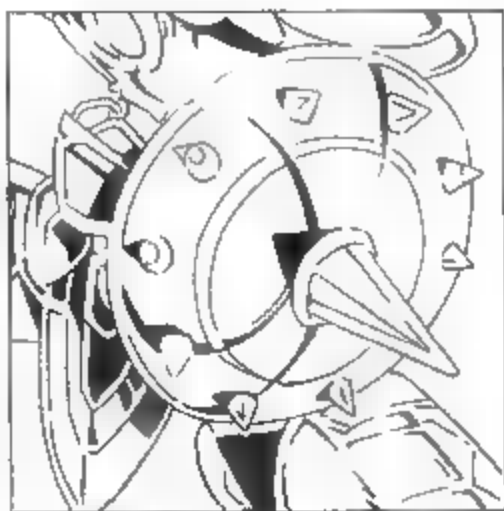
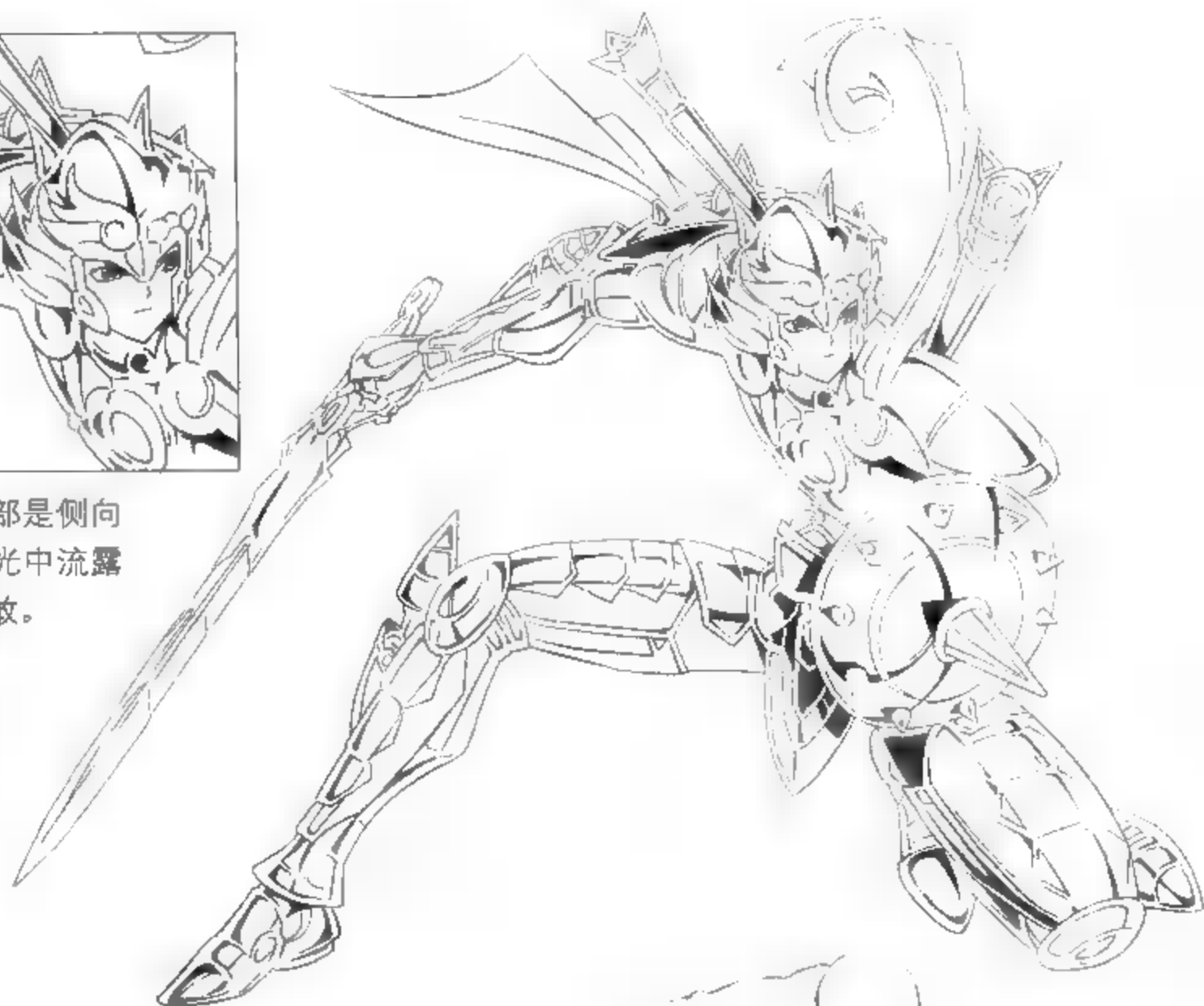
从这个角度可以看到一些背部的线条，由于肌肉的原因，所以有些耸起的感觉。

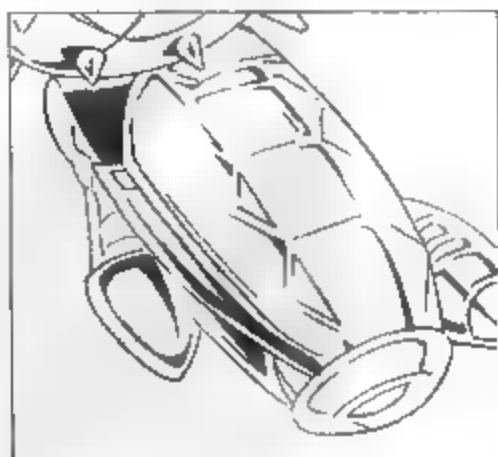
右腿弯曲，向外撇的角度很大，膝盖是快接近地面的样子，脚尖用力地支撑着。

腰部是向内收拢的。

身体向前倾的角度很大，头部略微低下，看不到脖子。手指小心翼翼地推着眼镜。

左腿上提弯曲，小腿很直，脚平稳地踩到地上，脚尖向外。

人物头部是侧向一边的，目光中流露出自信和勇敢。

左臂是弯曲的，手里紧握着盾牌，很英武的样子。

右腿向侧面横向迈出大步。脚伸直，脚尖朝外。

左腿向外撇，弯曲度大，蹲下的样子。膝盖是往外突的。

脖子右边的线条可以看得更明显一点。

右肩是向下沉的。

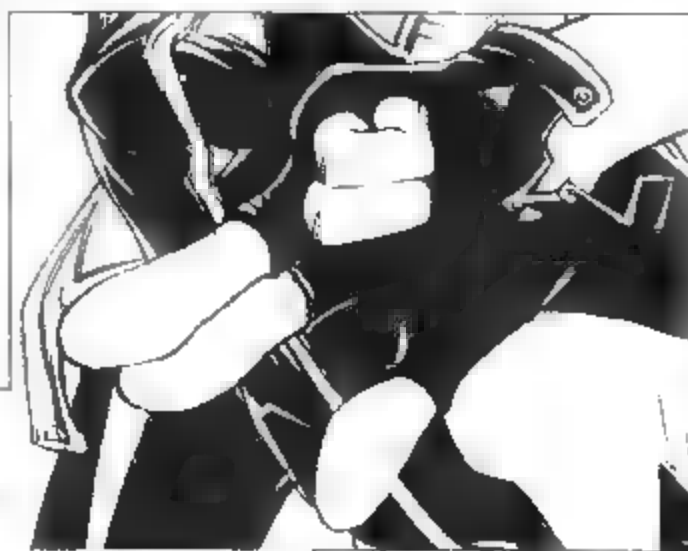
左肩上提的角度很大。

右侧腰部是向内收的。

双腿的弯曲度不同，右腿是高高抬起，弯曲的，脚尖朝外站稳。

上身是挺直的，转向了一侧，双臂向后挥动。右臂伸得很直，手是半握着手里的东西，不是很用力的样子。

半蹲

右臂使劲向前伸，手是半握的，手指很用力的样子。
两腿分开的角度很大，快要形成90度了。从这个角度小腿只能看到一小部分。
左臂向上平抬并弯曲，做出很酷的手部动作。
目光平视前方。因为是俯视角度，所以只能看到一点脖子的线条。
左腿向前伸，并弯曲着。脚用力地踩在地面上。

持刀全蹲

脸是上抬的，这个俯视的角度是看不到脖子的。目光很坚定，很勇猛的样子。

右肩向上提，手臂向后会遮盖到一部分，小臂用力前伸着。

膝盖是快要贴到地上的感觉。

双臂是向外挥动的，双手很利落地拿着手里的兵器。

持剑下蹲

双臂很用力地前伸着，双手紧握着。

头微微上扬，从俯视的角度是看不到脖子的。

左腿弯曲并向外撇，脚很稳地踩在地面上。

可以看到很发达的肩部和手臂的肌肉。

腹部紧收，腰是挺直的，很精神的样子。

马步蹲

双肩是向上提起的，可以明显地看到肌肉。肘部关节突出。

大腿和小腿的肌肉在动作中都会更突出地鼓起。

双腿用力下蹲，可以让身体很稳定地立住。双脚朝外撇，起到很好的支撑作用。

人物弯着腰，身体向前倾，头微微向下低。从侧面看脖子前面的线条拉长，后面的线条变短。

弯腰全蹲

上身向前并向下面弯曲的角度很大，头像是快要深埋在身体里的样子。从这个角度脸的下面是看不到的。

弯下的背部可以清楚看到人物的轮廓线条，很硬朗的样子。右臂向后提起，弯曲放在腿上。

腹部是向内紧收用力的样子。腰部也是很结实的样子。

左手手指分开，很费力地支撑着身体。

背部的线条是有一定的弧度的，但是不能画得太平滑。

下蹲

肩膀向下沉，手臂向前伸，弯曲向下，五指打开，保持平衡的样子。

腿部向前伸，双腿迈开，很有气势的感觉。

腰很弯，胸部快要弯曲到大腿上。

头是随着弯腰的动作低下去的，脸是上扬的，眼睛朝上看去。

单腿跪蹲

头部向下，眼睛是看向斜上方的。表情像是受到威胁的样子。

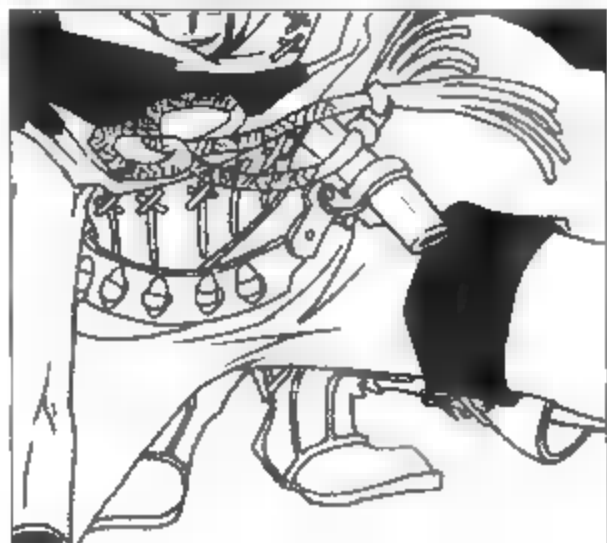
左手手掌打开，五指用力地支撑在地面上。

右肩上提，右臂弯曲着，手掌有些慌乱地张开着。

双腿是水平方向向左右两侧撇的。分开的角度很大，说明有很好的柔韧度。

扶地全蹲

身体是弯腰前倾的，头是低下去的，表情是自然而坚定的，手臂是平伸挥起来的。

双腿大角度地分开，很稳地蹲着，前脚掌踩地。

腿部是很直的感觉，很硬朗。

右肩是向前倾的，手臂伸得很直，右手握拳支撑在地上，很有气魄的样子。

抬臂半蹲

上身被拉得很直，显出人物瘦弱的身材。

身体是向前倾的，腰部有一点弯曲。双臂高高抬起，并向后弯，很有难度的动作。

双腿向前伸并弯曲着，双脚用力地踩在地上，左脚脚尖点地，起到了平衡作用。

膝盖是向前突出的。

腹部是向内收拢的，臀部是向下沉的。

单膝跪地

从这个俯视的角度看，脖子的线条会少一些。

人物的手臂很瘦，所以弯曲时肘部关节看起来更明显。

右腿抬起弯曲，并向内侧靠拢。小腿很有力地直立着。

脸是上扬的，下巴也微微上抬。目光是很坚定的，下了决心的感觉。

左腿弯曲，用膝盖顶在地面上，脚尖点地，保持身体平衡。

右肩向下并向前倾，右手握拳放到大腿上，也有表示决心的意思。

2.4 跳跃

阔步跳跃

肩膀处的肌肉是鼓起来的，能明显看到很结实的肌肉。

左拳握得很紧，很有气势的样子。

左腿是向外斜踢出去的，很有动感的样子。

头部水平地侧向一旁，头微微低下，很有把握的样子。手臂是高高抬起的。

右腿是蹲下的，并向外撇，脚尖点地。腿部肌肉是鼓起来的。

屈腿跳

右臂向后平伸展开，手臂上的凹凸感可以明显看出来。
脸是正侧面的，脸部结构很有立体感。目光平视前方。
左臂前伸，弯曲度不大，手臂是自然下垂的。
右腿是高高抬起的，弯得很深，大腿与小腿肚紧密地贴合在一起。

跳马

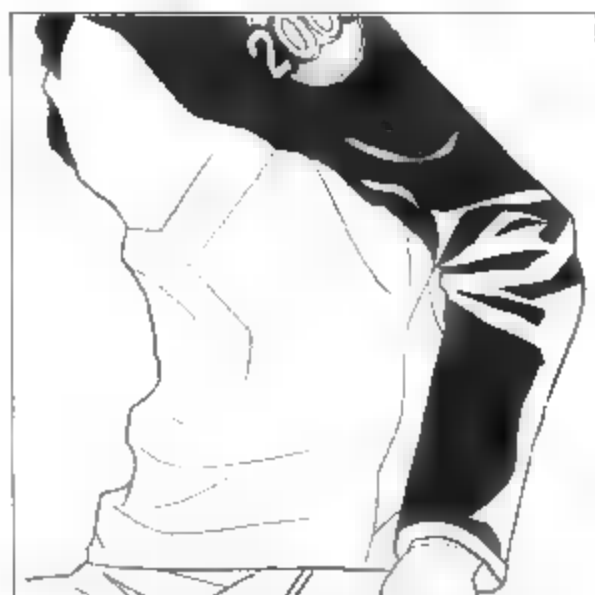
肩部的肌肉能很明显地看出来。

由于是仰视的角度，所以人物脸的上半部分会看得不完整。嘴巴大张，是一种很有激情的感觉。

腿部往左右两边伸展，角度很大，能充分地展开身体。

由于角度的原因，这只脚看上去更大一些，脚下的滑轮鞋很精致。

肩膀放平，双臂伸得很直。

跳跃

身体是前倾并弯曲的，双手插在后裤兜里，由于角度的原因是看不到另一侧的手臂的。

脸是侧过来并扬起的，开心地笑着。

腹部是向内收的，形成一条向内弯的弧线。

双腿是弯曲的，膝盖突出，脚是很轻松自在地前后放着。

展臂跳跃

脸是有一点侧转过来的，头略低下。眼睛向斜上方看。下巴向内收。

右臂向后弯曲，抬得很高，手是紧握着兵器的，很有威力的样子。

左臂伸得更直一些，向后伸展的的幅度很大。肩部的肌肉可以明显看出来。

左手手指是张开的，很有张力的感觉。

腹部是向内收拢的，腰部和[illegible]部是向上提的。双腿弯曲跳起来，很有动感的样子。

手指是完全张开的，很有气魄的样子。

大腿的肌肉在抬起的时候可以明显看出来。膝盖突出。

双腿很有力地跳起，脚掌很放松的样子。

脸是侧过来的，头微微低下，从这个角度来看，五官是看不全的。

左臂也是向后挥动的，手腕向上提，紧握着手里的长剑。

单腿跳跃

这里腕关节是突出的。

头微微低下，下巴向内收。左臂弯曲，向上并向后抬高。手腕向后，手指是紧握的。

右肩稍向上抬高，有一点扭动，手臂向下弯曲，手插在裤兜里。

胯部稍向侧边扭动。左腿向后踢并弯曲。右腿微弯，脚向外撇，很稳地踩在地上。

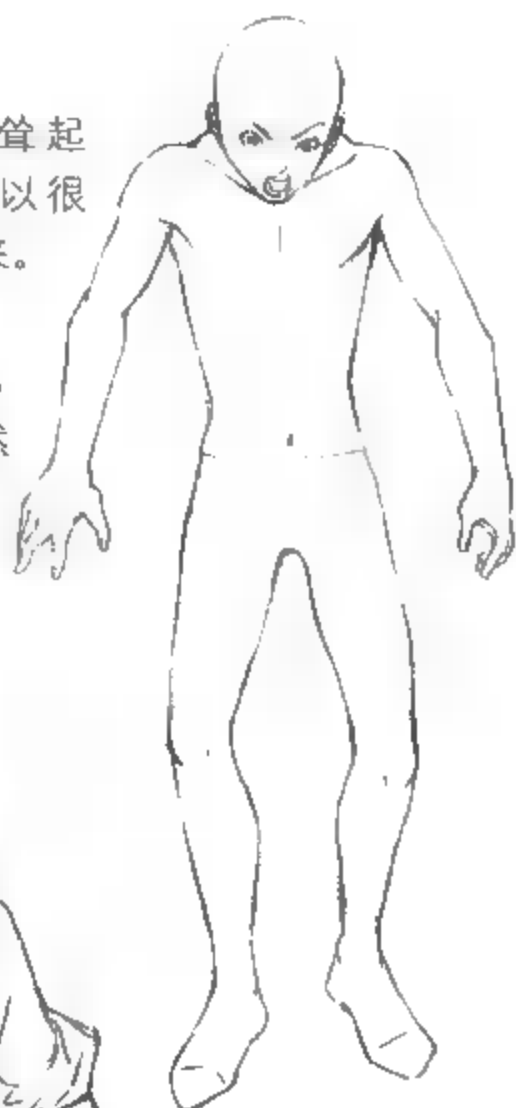
弹跳

双肩是耸起的，肌肉可以很明显地看出来。

双臂稍向外展开，手臂微弯，手掌很自然地伸着。

头部向下低着，表情是很夸张的。从这个角度是看不到脖子的。

腹部是很平坦的，上身是拉直的样子。腰部是向内收的感觉。

双腿跳起，膝盖微弯，小腿很自然地下垂。

滑板飞跃

上身是向前倾的，腰弯的力度很大。头也随之向下低着，目光是专心向下看的。

臀部是向下沉的，双腿向前伸，弯曲度很大。

左臂向前伸直，手紧握着板子，很用力的样子。

右臂向后平伸，挥动着，手掌完全打开，很有动感的样子。

从这个角度看是看不到双脚的。

双膝相互靠拢。小[illegible]伸直，脚掌平伸踩到板子上。

挥刀跳跃

腿部边缘是有一定流畅感的。

脚腕是向内侧收的。

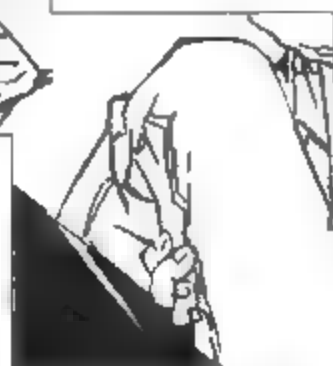
脚掌是转向内侧的，显出很好的柔韧度。

头侧向一旁，埋在手臂之中。双臂的弯曲度是很大的，右手用力地紧握着手里的长剑。

跳起来的时候腰部是向上提的，双腿弯曲跳起的样子是很漂亮的。

救助跳跃

腰是向前弯曲的，头低下去，从这个角度看过去五官是看不全的。

女孩的手臂向上伸抱住男生的脖子。女孩的身体向前弯，背部是有一定弧度的。

可以看到一点背部的线条。

男生向前弯腰的程度很大，手臂很稳地用力托起女孩的腿部。

膝盖是向外突出的。

双腿很费力地弯曲着，起到很好的支撑作用。

这是一个很大的仰视的角度，可以看到脚掌是很大的。两个人物的腿是相互交错的，这样的画法很有层次感。

从这个角度看，人物的这条腿是很长的。

双脚向前伸，脚尖撇向外侧。

两人的上身动作是很有个性的。

后空翻跳跃

人物的动作很舒展，很潇洒。下巴上抬，前面脖子的线条会更明显一点。

手腕是向内扭的。

在空中，手臂向两侧分开，手指是自然弯曲的。

双腿向后弯曲，在空中做出很轻松的动作，一点没有紧张感。

身体有一点向后仰，腹部很平坦，腰是向内收拢的。

空中飞跃

双臂是平行上抬的，肩膀上的肌肉也随之鼓起来。

膝盖是向外突出的。

在飞跃下落的瞬间，腰部和臀部是向后提的。

头部向下，下巴上扬，露出很自信的笑容。

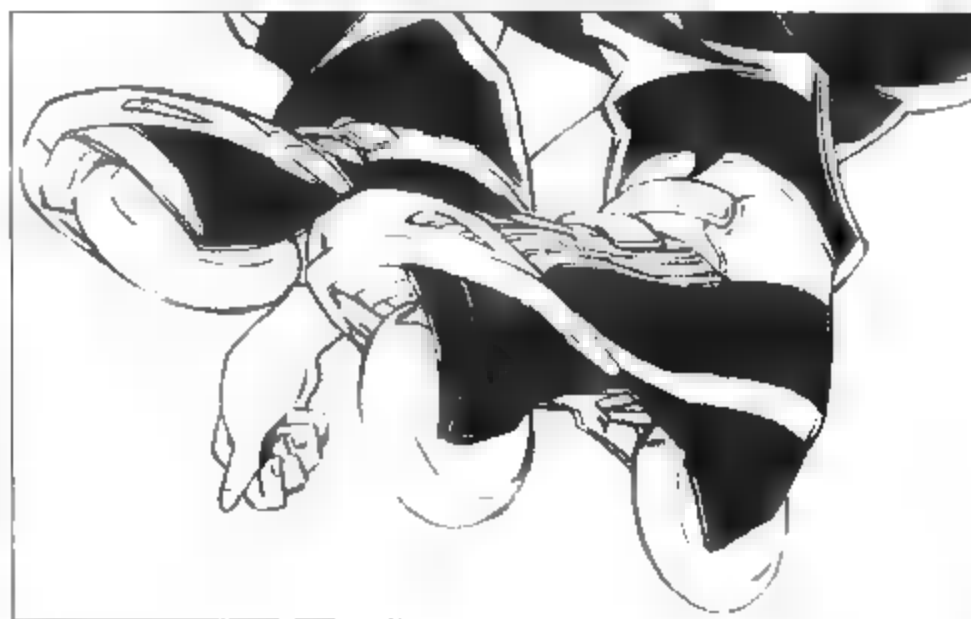
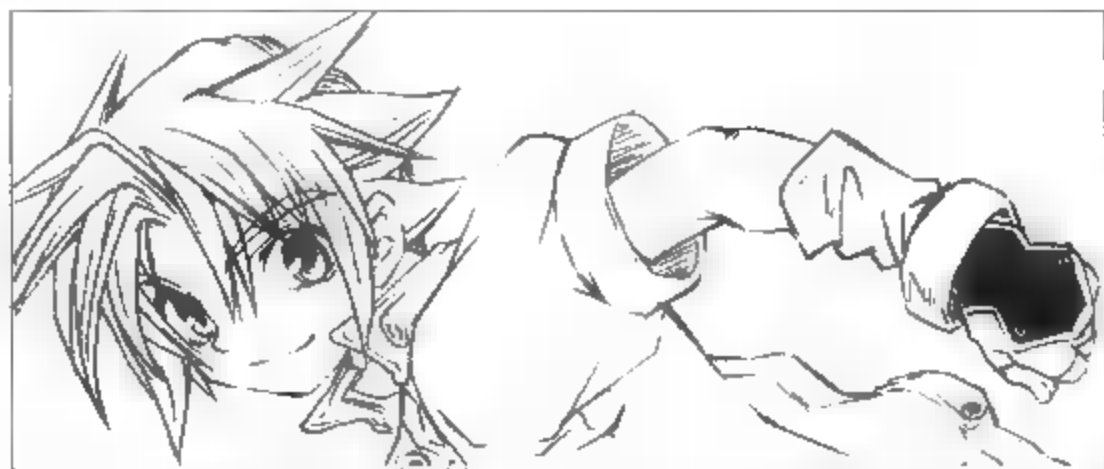
双腿向后弯曲，自由畅快地摆动着，脚掌是平伸的。

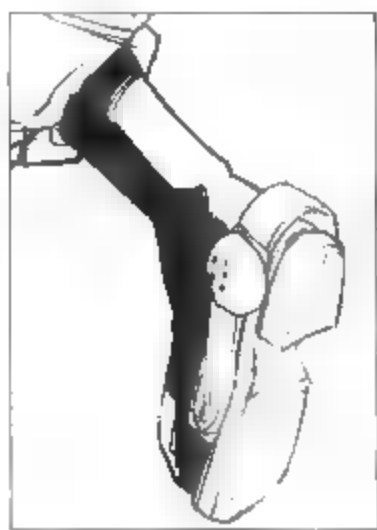
空中跳跃

腰部弯着，背后呈现一条弧线。

头是前伸的，脸是向下看的，给人很有自信的感觉。

手腕轻松下垂着，手指自由地伸着。

双腿跳得很高，弯曲度也很大，膝盖快贴到手肘的位置。

跑跳

身体是侧转过去的，头侧向一旁。眼睛中流露出自信健康的笑容。

身体是向前倾的，腰部用力起跳的样子。从这个角度可以看到右手。

在跳的时候右腿抬得很高。脚伸平，很舒服的样子。

双臂上抬的角度很大，这样有助于人物的起跳和发力。

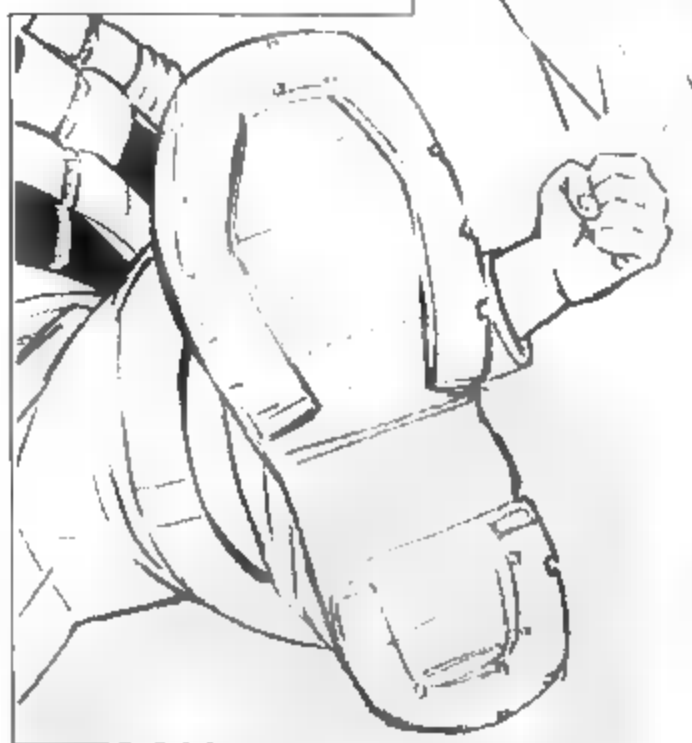
膝盖是向前突出的。

左腿是前伸的，略微弯曲的样子。脚向前踢，脚尖向上。

起身跳跃

可以看到很多的肌肉，在上抬时会更明显。

腿抬起的高度很高，很有力的样子。

左拳开心地紧握着。

脸部上扬，头转向一侧。很开心地大笑着。

左腿用力前踢，从这个仰视角度来看只能看到一部分的腿。

头是向一旁侧仰的，下巴上扬，开怀大笑着。
上身扭向一侧，腹部向内收，臀部向下。
人物是偏瘦的，因此可以明显看到腰背部的线条。
臀部的轮廓也要画出来，不可忽略。
右肩抬起的高度很高，脸是贴向上臂的。手臂向斜上方伸直，很自在的动作。
双腿开心地跳起来，上下交错着，脚步是很轻快的。

跳跃射击

很轻松地坐在地上，膝盖弯曲，双脚上翘。

双臂向前伸，双手很熟练地握住手里的枪。从这个仰视角度看，手枪会变得很大。

头部微侧，脸上扬，自信地高喊着。

向前起跳

这是个俯视的角度，脸上扬，看不到脖子的线条。双目很有活力的感觉。

双臂的姿势很有协调感，配合做出起跳的动作。

右臂伸得很直，人物是偏瘦的，所以肘部关节能明显看出来。

双腿前后分开一定角度，站立着，左腿向前跨出，脚踩在地面。

展臂飞跃

左臂是向外伸开的，这样可以保持身体平衡。手掌是半握的状态，肘关节突出。

双腿跳得很高，小腿是向后别过去的。双脚脚尖相对，很漂亮的轮滑动作。

腰弯的程度是很大的，腹部收紧，有利于双腿起跳。

右肩是向下沉的，手臂自然下垂，手指是很放松的状态。

人体是侧面的，头上扬着，可以看到脖子下面的线条是拉长的。
腹部紧收，有利于跳跃，可以看到人物结实的腹肌。
臀部的线条不像女性那么突出和丰满。
腹肌的线条也能看到一些，腹部向内弯。
腿部的跳跃很轻快，也很有美感。
左臂上抬时，能看到强健的肌肉和突出的肘关节。

持枪跳跃

左肩上提，向内收拢，手臂伸直，手里紧握着手枪。

右臂向后弯的角度很大，很有难度，是手臂整体扭过去的样子。

能看到人物背部健硕的肌肉。

左腿伸得很开，很直，膝盖是向外侧突出的，可以看到脚踝的部分。

右腿抬的角度很高，从这里看只能看到小腿的一部分。脚掌是伸平扬起的。

飞身跳跃

跳跃时，左腿的伸展度是最大的，膝盖向上突出，很有气势的动作。

头部转向一侧，眼神平视前方，很活力阳光的样子。左臂抬得很高，中间肘部是向外弯的，手指自信地指着。

右腿的动作很难，上提着，弯曲度很大，脚心向后，伸的很平展。

轮滑跳跃

左臂弯曲向下，握拳给自己加油的感觉。

可以看到健美的腿部肌肉。脚是上提伸出去的，很帅气的动作。

腰部的弯曲度大，上身前倾，头低着看不到脖子的部分。很卖力地练着跳跃动作。

右腿在跳跃中做着流畅的动作，很有观赏性。

2.5 跑姿

奔跑

头偏向一侧，这里是看不到另一只耳朵的。表情很执着认真。

迈开的脚步很大，所以左小腿是看不到的。

右腿跑动时，腿是有些向内收拢的样子，可以很好地保持平衡感。

上身向前倾，双臂在用力地甩动着，很卖力的样子。

腰部向一侧扭动，双腿迈开的步伐很大，是快速飞奔的样子。

头部向前伸，从这个仰视的角度是看不到脖子的。很认真，很有斗志地向前跑去。

膝盖略微向外偏。

双腿匀速地向前跑着，并不是那种跑得很飞快的样子。

身体向前倾着，双臂有规律地前后摆动着。还握着拳，人物很有精神的样子。

射门动作

BAKA
头侧向一边，略微低下，表情是很认真专心的样子。
肘关节是突出的。
腰部向后，重心后移，腹部是内收的。双腿做出射门的动作。
右腿是很爆发力的向前提去的。
右臂向斜上方高高抬起，手掌是平伸的。
在射门的时候，身体是有些失去重心的样子。

冲刺

因为俯视的角度很大，所以右腿会显得很小。

腹部向内收拢，腿是前提弯曲的，奋力向前跑着。

头部是向前伸的，脸略微上扬，眼神紧盯着前面。

左臂用力伸向前面，用手指着目标点。

扭身前进

背部线条可以明显看出来。

上身的扭动动作很大，肩膀也随之转过来，右臂是向后甩上去的，手掌自然打开。

膝盖是向前突出的。

头部向前伸，并侧向一旁。眼神很锐利，紧盯着前方。

双腿是高抬起并卷曲的样子，这样动作会提升跑步的速度。

前冲动作

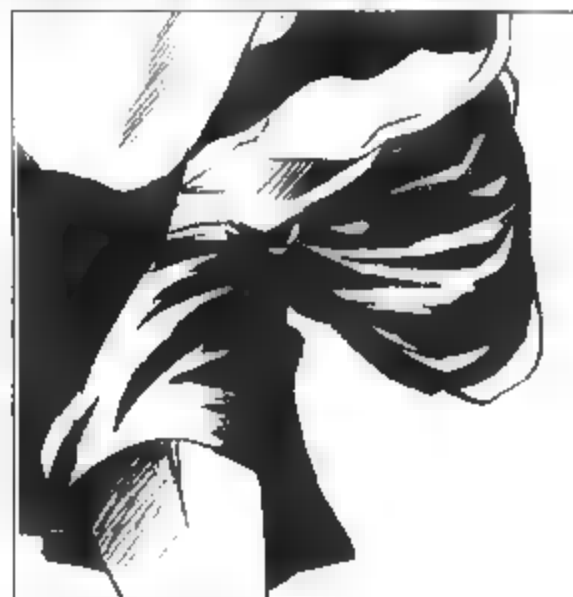
身体向前倾的角度很大。

由于角度原因，甩向身后的手臂看起来很短。

左脚上扬。

前臂的肌肉感很强，手腕是向上弯的，半握着拳。

右腿发力向前冲，膝盖是向外突的。

腰部是扭动的，臀部向后挺着。双腿迈开，脚步很大。左腿向后高高提起，是个难度很高的动作。

小跑

身体前倾，头向下，很费力的样子，汗珠从脸颊上一滴滴地滚落下来。
左臂摆动的幅度不大，所以跑的步子也是很小的。
右臂的弯曲度要大一点，这样更有利于跑步。
双腿分开的角度很小，所以跑得不是很快。
身体前倾的幅度不大，这样身体的发力会少一些，所以会影响跑的速度。

挥臂奔跑

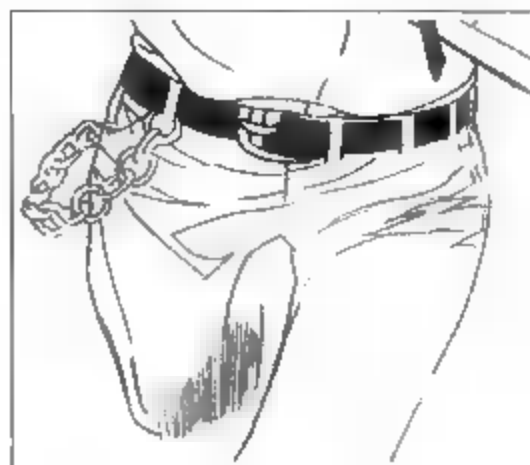
脸平视前方，目光坚定而专注。

从这个角度是看不到右腿的小腿的。

双腿迈开的步伐很大，可以让跑动的速度加快。

腰也是向前倾的，腹部收紧，更有利于跑动。

身体是奋力前倾的样子，双臂快速地挥动着，这样可以加快跑动的速度。

右臂是高高抬起的，向侧边挥动着，在发力的样子。

腰部的弯曲度不大，上半身向前倾了一定的角度，肩膀前后挥动的角度不大。

双臂摆动的动作不规律，脚步看起来有些慌乱。

脸微微上扬，大口喘气，很累的样子。

脚步跑得不快，有些着急的样子。

左腿是向外伸的，脚尖上提。膝盖向外侧突出。

带球跑

左臂向后摆的角度不大，小臂是自然向内弯的。

腹部向内收拢，显出健美的身材。

上身侧倾了一些角度，手臂自然地前后摆动。头部上扬，可以明显地看到脖子的线条。

腰部是扭动的，双腿前后运动着。迈开的脚步很小，像是在思考如何传球。

2.6 持姿

持鞭

头部是前倾的，所以后面脖子的线条会变长一点。

头部侧向一旁，头微低，目光平静自然，若有所思的样子。

双腿迈开的角度很大，这样更有利于身体平衡。

左手弯曲，手里紧握长鞭。肘部关节突出。

左腿前伸，右腿稍弯曲，腰部向一旁倾斜了一些，腹部向内收紧。

持刀阔步

腰向前弯，上身前倾，头部转向一侧。眼神很凌厉地盯着对方。

右肩上提，手臂弯曲，右手紧握着长刀。

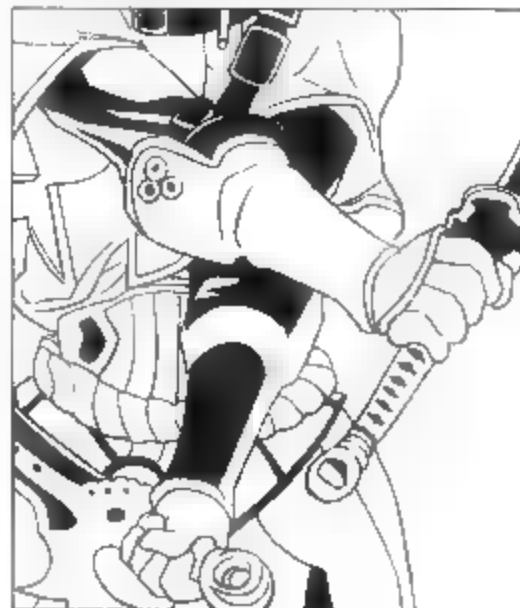
左肩下沉，手臂向前伸并弯曲，可以看到鼓起的肌肉。

右腿向前大迈一步，脚平稳地踩在地上。

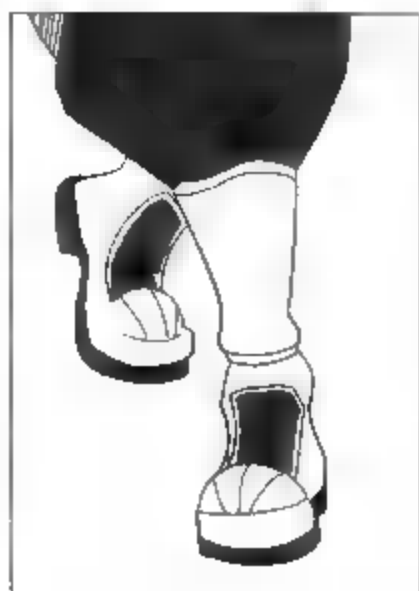
左腿向后有力地蹬地，腿部弯曲，这样可以更好地降低重心，以保持身体平衡。

持刀迈步

双臂交叉放在身前，双手紧握着长、短刀，很有气势的样子。

头微微低下，目光紧盯着前方，眼神中流露出很高的警惕性。

上身挺直，腹部平坦，很精神的样子。

双肩是高低不同的。

双腿前后交错，步伐呈直线形。

持球站姿

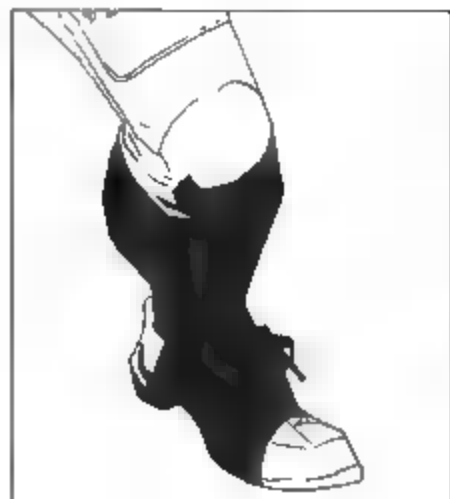
左臂弯曲紧抱着手里的球，很认真的样子。

上身稍向前倾，右肩比左肩抬得更高一点。头前伸，脸上扬，眼睛很专注地看着上方。

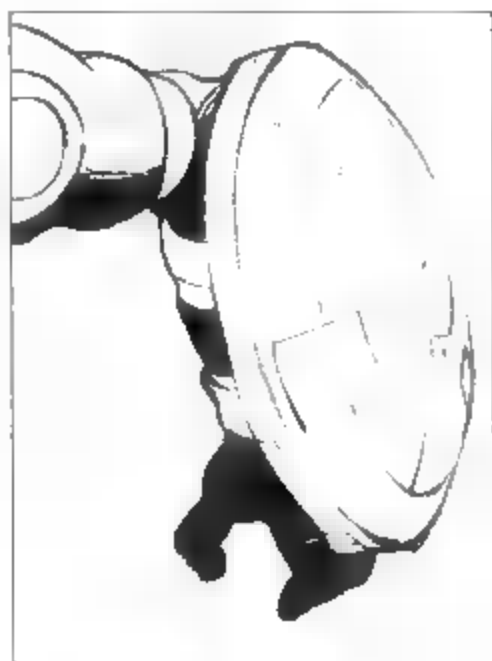
双肩上耸，做出预备的姿势。

左边膝盖是偏向外侧突出的。

右腿前伸，大步迈向前方，站得很稳。

左腿有力地稳站在地上，斜迈出腿，更好地把握了平衡。

持剑前进

上身前倾，头也向前伸，很有气势地叫喊着，像要准备向前冲。

左臂向后摆动，小臂上套着坚硬的圆盾，很威风的样子。

右臂向后挥动的角度很大，从这个角度是看不到右臂的，只能看到锋利的剑。

手臂的肌肉很突出。

右腿提起弯曲，脚掌平放，做出前进姿势。

持枪登高

肩膀是平放的，没有太多的变化。

两腿之间迈开的角度很大，很有气势的样子。

左臂向外伸直，弯曲度不大，手里紧握着手枪。

右臂是自然下垂的，手呈放松状态。

从仰视的角度可以看到脖子侧面的线条被拉长了。自信骄傲地看着斜前方。

左腿高高抬起，小腿伸得很直，与大腿形成 90 度的角度。

持枪迎战

由于角度的原因，所以右臂只能看到一部分。右手紧握着枪支。

头微侧，脸上扬，很专注地看着前方，表情很严肃。

双腿迈开着，双脚脚尖向外，很有气势地站着。

左肩下沉，左臂伸向斜前方，做出预备迎战的样子。

握剑前行

头部微微侧转。目光平视前方，像是准备迎接挑战的样子。
右臂弯曲向后，肩膀平放没有上抬，手里紧握着长剑。
腹部收紧，很精神的样子。
左臂向外伸开，紧握着拳头。
双膝向外侧突出。
双腿迈开，双脚前后放着。脚尖向外伸着。

2.7 挥姿

侧身挥刀

腰部的扭动，带动上身的转动。

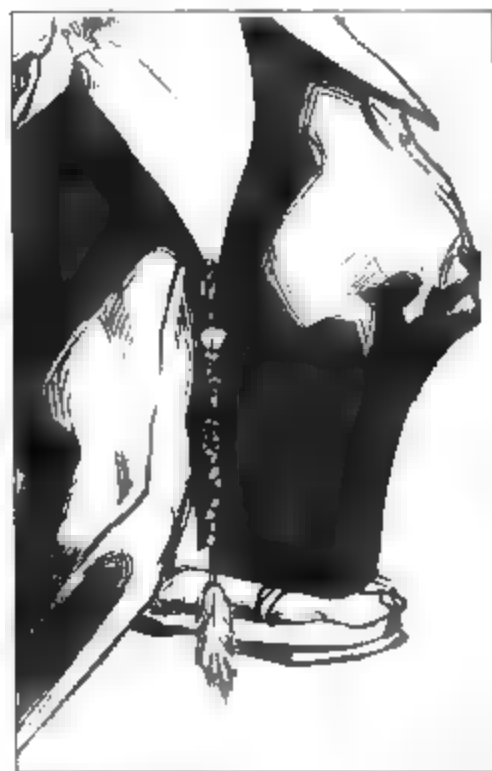
臀部的线条不是很突出。

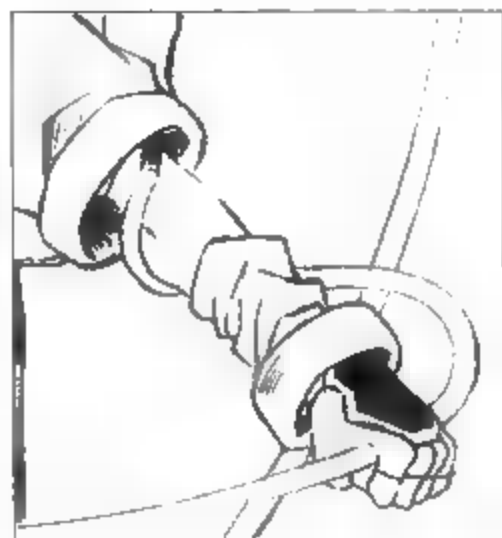
上身是侧转过来的，右肩上提，向左侧用力地挥动着。右手紧握着手里的长剑。

双腿弯曲迈开，脚用力地踩在地上，以保持身体平衡。

左肩下沉，左臂弯曲伸向前方，手掌向上展开。

挥刀动作

上身弯曲，双肩倾斜着。右臂抬得很高，超过头顶，小臂向后，手紧握着长刀，很有个性的动作。
头部微侧，目光平静自然。
腹部和腰部向前挺出一点。
左臂向后挥动，从这个角度看不到左上臂。
很帅气的站姿。
双腿迈开，膝盖向前弯曲。左脚很稳地踩在地面上。

挥钩动作

身体向前倾，头微扬。眼睛平视前方，很有自信的样子。

左臂向斜侧方伸着，弯曲度不大，手紧握着长钩的绳子。

双臂都是向后挥动的，很有活力的动作。

一只脚踩地，一只脚抬高，很帅的动作。

从这个角度是可以看到脚掌的。

挥拳动作

右腿向后伸得很直，脚绷着，动作是很流畅的，很有美感。

身体向前倾斜的角度很大，头前伸，脸向上仰着，很用力，很强悍的样子。

左臂是用力向后挥动的，伸的角度是很平的。肘部是向内收的。

右臂向前摆动的幅度也是很大的，手握拳，很有进攻力的动作。

臀部是向后突出的，腹部向内收拢。

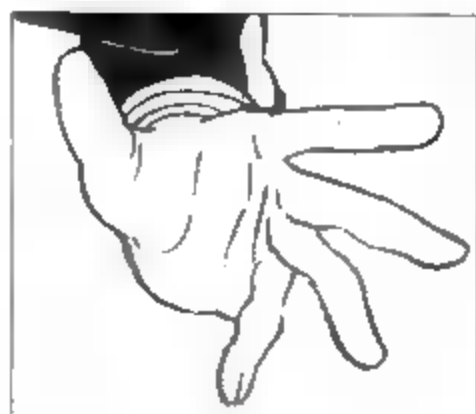
挥拳击打

头部侧转向一边，头微低，眼睛看着前方，很轻松的表情。
左拳握得很紧，很有把握的样子。
腹部向内收拢，腰部转向一侧，臀部向外突出。由于是俯视的角度，所以腿的线条是看不全的。
背部形成自然的弧线。
右臂向前伸，挥着拳，很有自信的样子。
肘部向外突出。

网球挥拍

腰部下弯，身体前倾。头向下低着，目光紧盯着前方。

左腿向前迈，是奋力向前的样子，重心也移向前方。

左手挥着拍，很轻松地打开着。这样会让动作更舒展。

右腿向后抬，跨出的角度很大。脚弯曲着。这里看到一部分的脚掌。

挥剑屈腿站

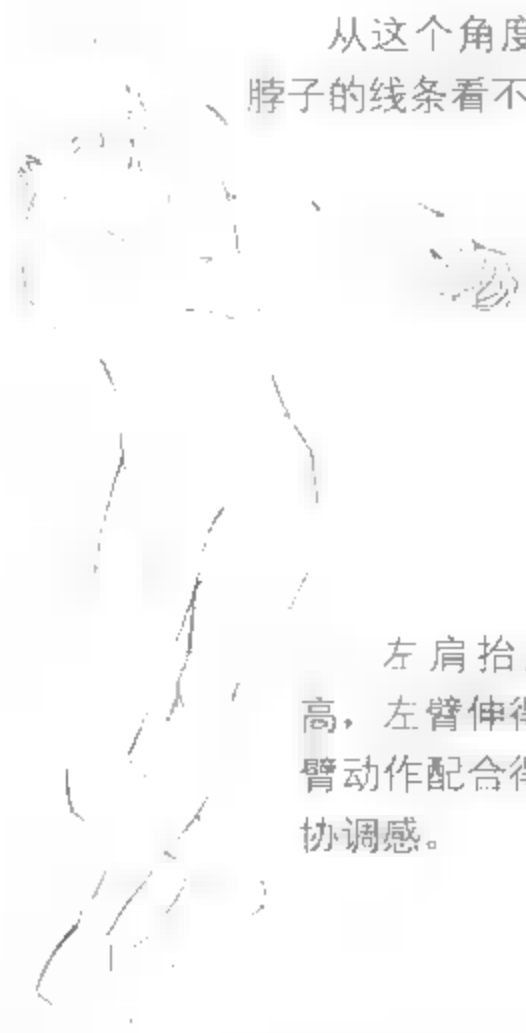
上身是挺直转向一侧的样子，头向下低，下巴向内收。很自信地看着前面。

右腿横向迈开，其角度很大，脚尖向外撇。很有气势的站姿，也是保持平衡的姿势。

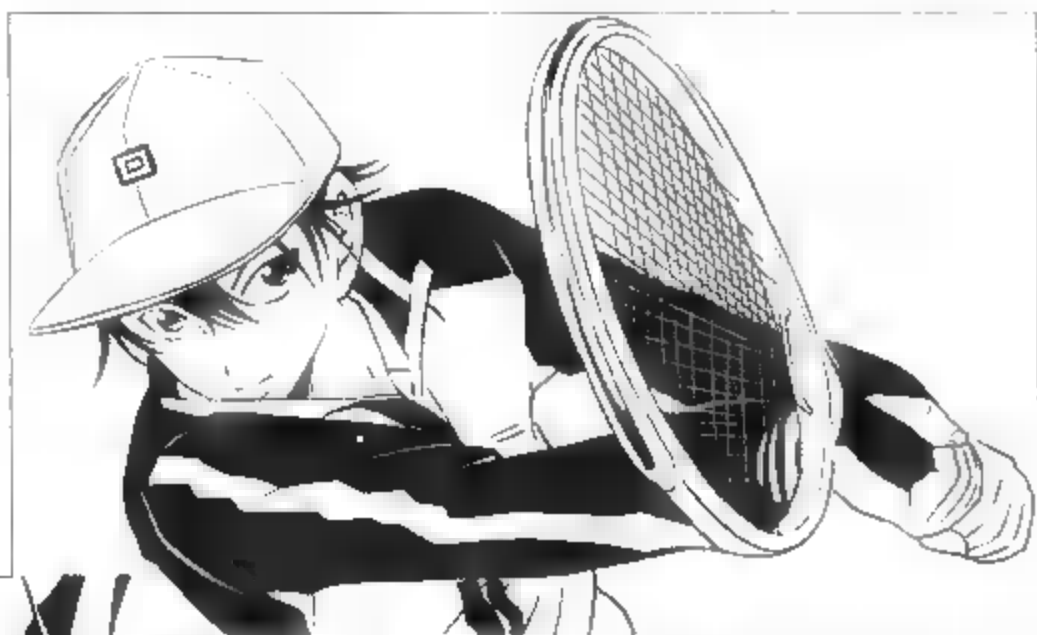
左腿向外横向迈开，伸得很直，脚掌平稳站着。

左臂向前伸着，抬得很高，几乎是与肩同高。

腰部是平的，没有大的转动。腹部向内收拢。

挥拍动作

从这个角度看，有一侧脖子的线条看不到。

胯部是向外扭的。

左肩抬起的角度很高，左臂伸得较直，和右臂动作配合得很好，很有协调感。

身体稍斜侧，头也随之侧向一旁。脸略低下，眼睛斜看向前面，很专注的样子。

腰部下沉，左腿向前弯曲，右腿向下弯，脚掌着地，动作很细腻。

2.8 其他动作

走姿

这是个俯视的角度，所以脖子的线条只能看到一点。脸是上扬的，眼睛很有信心地看着上方。

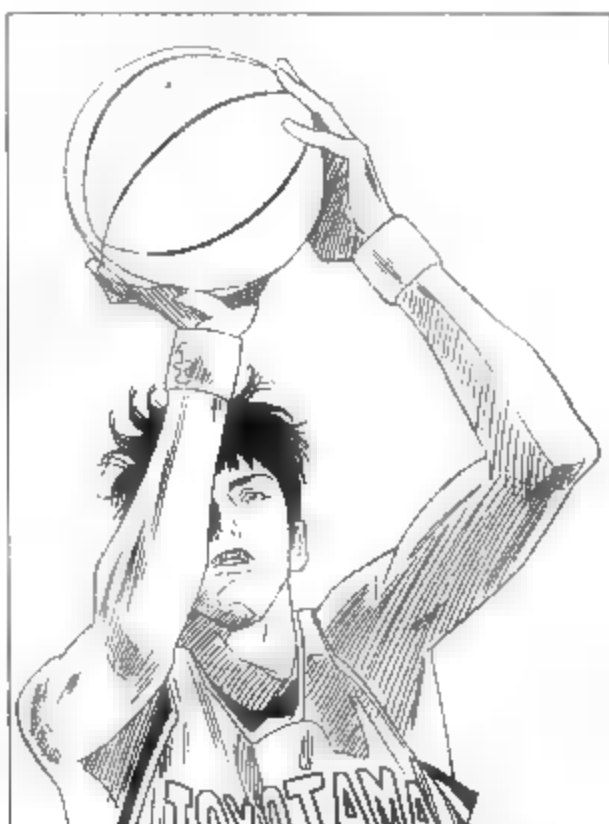
人物的脚步走得很平稳，脚步迈得不是很大。

右臂伸得很直，并向上抬。由于是俯视的关系，手部会显得很大。手里拿着棋子。

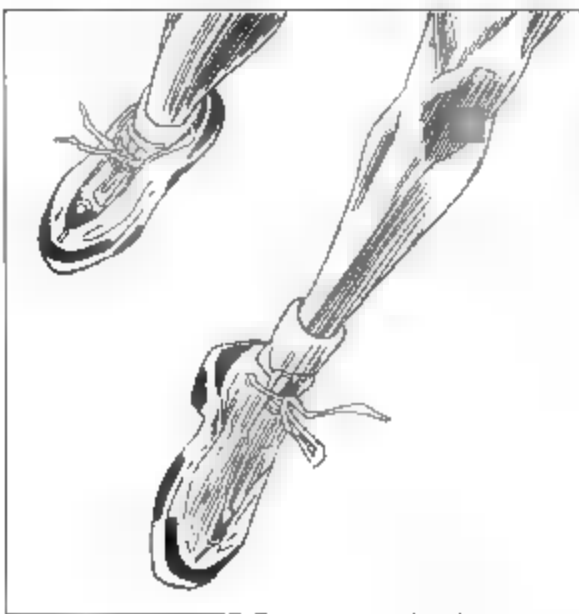
人物上身是平直的，肩膀向上耸，腹部向内收。

投球动作

腰部是向一侧扭动的，这样更有利于投篮。

脸部上扬，眼睛很专注地看着篮筐。

双肩抬得很高，双手托着球准备投篮的样子。

肘部突出。

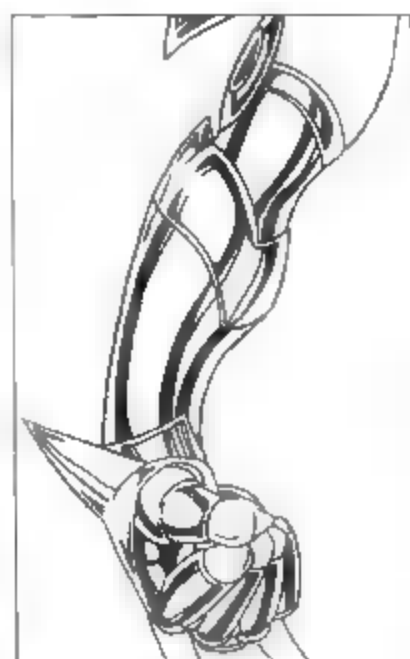
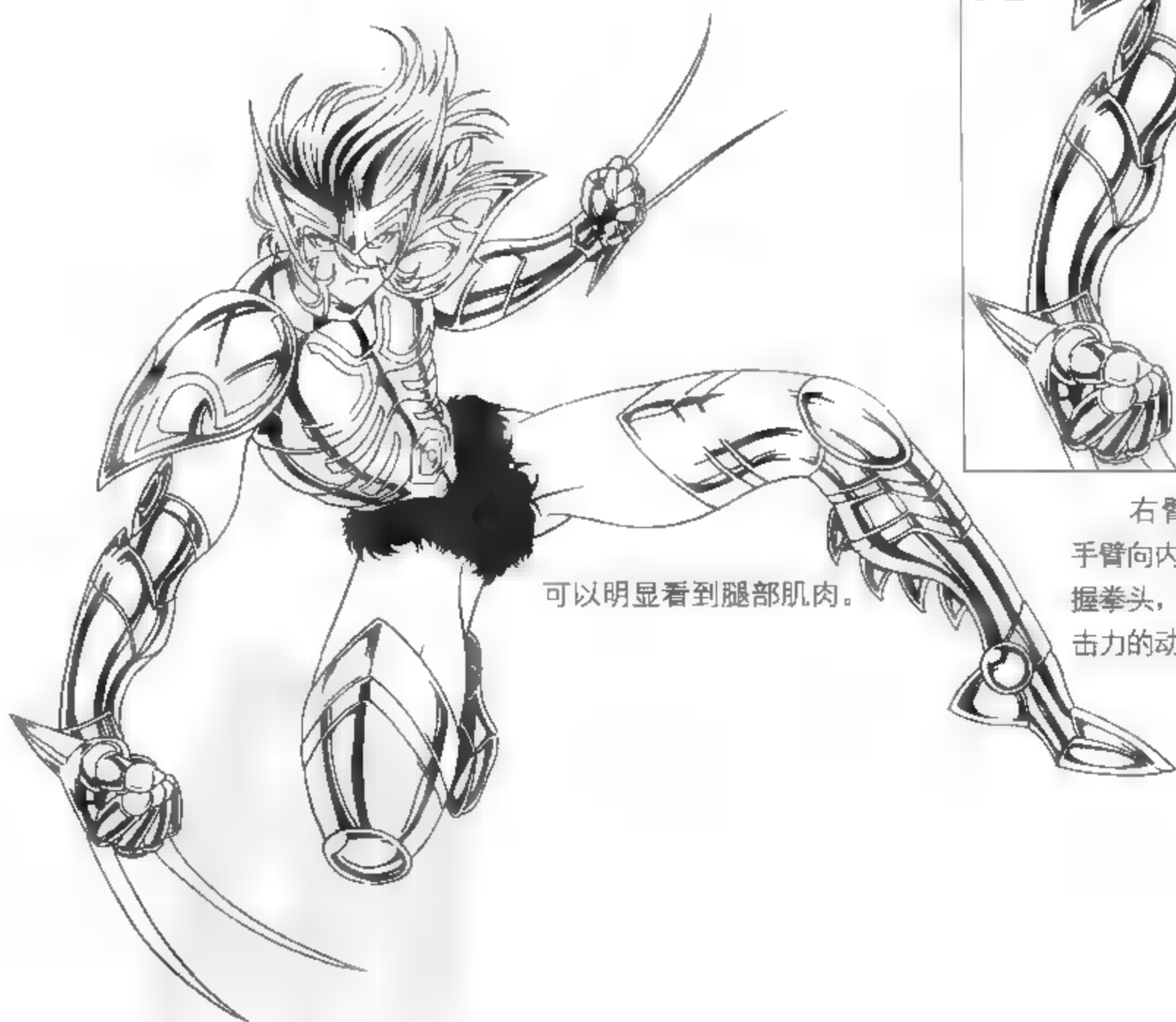
双腿是跳起来的，弹跳得很高，很有动感。

武斗动作

头部侧转过来一定角度，目光很有神地看着一侧。
左肩向下沉，左手向后弯曲，手里紧握着武器。
上身稍向后倾。
双腿迈开，很稳地站着。
膝盖向外突出。

头部稍侧转，眼睛平视前方，很有霸气的样子。

由于是俯视角度，所以脖子是看不到的。

左腿向前大迈一步，脚尖点地。

右腿向下弯曲，脚尖点地，与左脚一起，起到了稳住重心的效果。

可以明显看到腿部肌肉。

右臂前伸，手臂向内弯，紧握拳头，很有攻击力的动作。

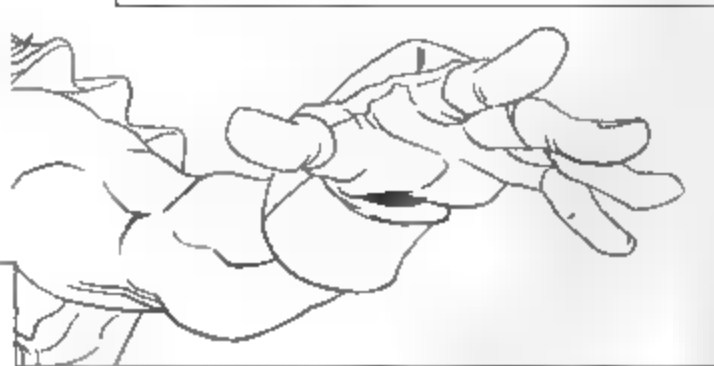
眼睛平视，皱着眉，怀有愤怒和敌意地看着前方。头转动的角度很小。

双腿迈开，脚尖向外撇着，站得很稳。

右臂向一侧弯曲着，手掌向外，五指弯曲。手臂上强健的肌肉能明显看出来。

左臂抬起并弯曲，左手动作与右手一样，做出恐吓对方的样子。

上身是扭向一侧的，脸微微低下，目光很敏锐地看着前面。

右腿向外侧迈着，前脚掌稳站在地上。膝盖向外突出，很有力量的感觉。

左臂向前伸，有一定的弯曲度。五指分开，很有自信的样子。

弯腰扶地

弯腰下沉的角度很大，人物头部低下并回转过来，露出自信开朗的笑容。

身体前倾的角度很大，右臂使劲向前伸着，用拳头支撑在地面上。

背部的线条平直，左臂是向后高抬的，肘部明显突出。

双腿大步迈开，重心向下。双脚做出两种姿势来稳住身体，这个动作是很难保持平衡的。

掷球动作

右臂前挥，很用力的样子。

头部稍侧，嘴巴发出叫喊声，给掷球增加一种动力。

掷球时，脚是高高踢出的样子，很有速度感。

掷球时，臀部向下沉，左臂向后挥。

左臂向前平伸着，手臂展开，手指用力地扣住棒球手套。

头部转向一侧，很精神的样子，眼睛很专注地看着。

背部的线条是很平整的。

右腿稳住身体的重心。

左腿向外迈开，脚掌是向外侧翻的样子，动作很熟练帅气。

双腿弯曲，双膝相互靠近，双脚迈开。

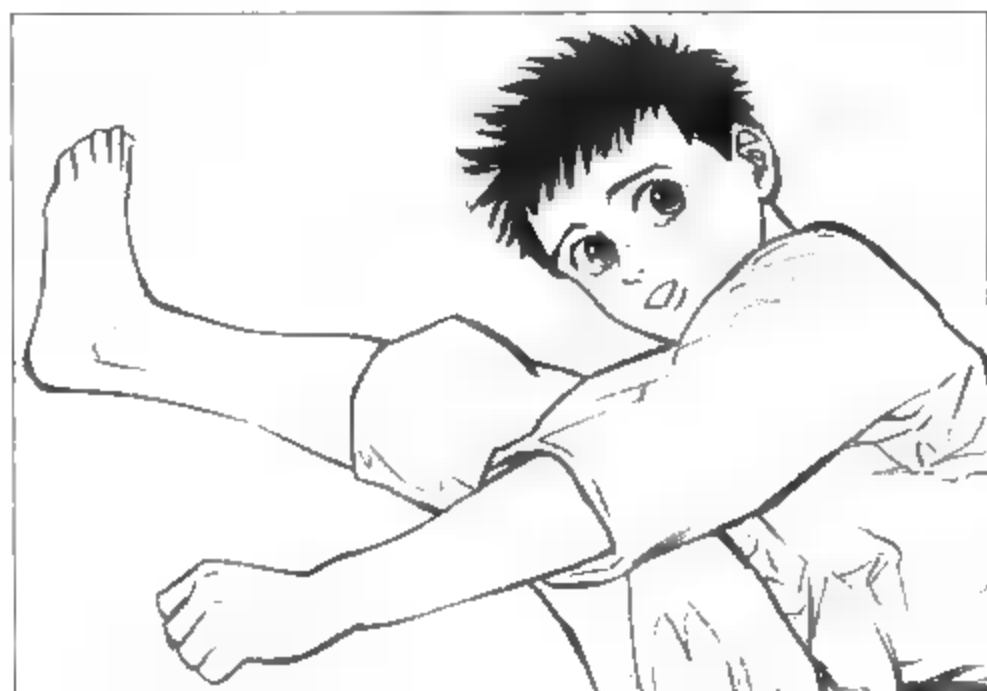
右肩向下沉，右手臂向斜后方伸着，右手握着拳。

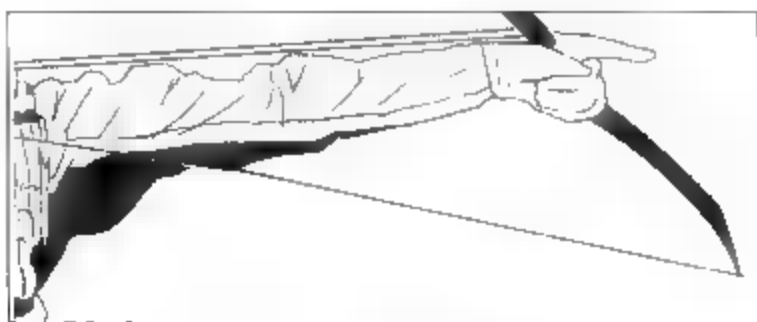
踢腿动作

上身向后仰，头向下低，下巴向脖子靠近。自信爽朗地笑着。

左腿向上踢，伸得很直，是个很酷的动作。由于角度原因脚显得很大。

背部呈现出一定的弧线。

腹部向内收。双腿分开的角度是很大的。

腰部弯曲，上身前倾左侧高抬腿。
头转过来看向一旁，目光平静而自然。
身体前倾，保持了整体的平衡感。
身体的动作幅度很大，显出了人物很好的身体柔韧度。
右脚是踮起来的，这样更有利于左腿的抬高。
双腿分开的角度很大，远超过了90度的样子，展现了很好的基本功。

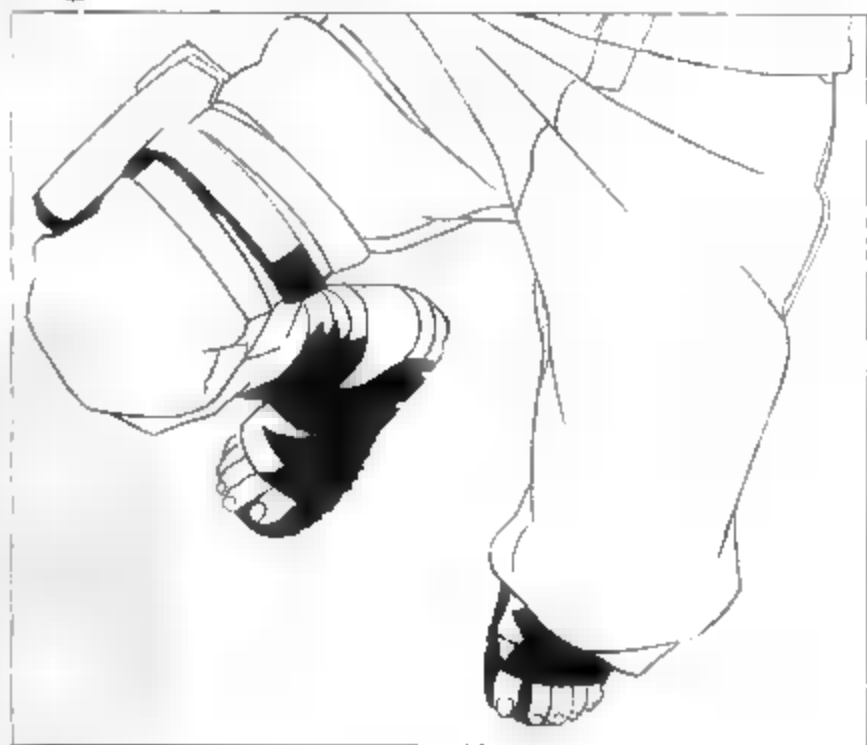
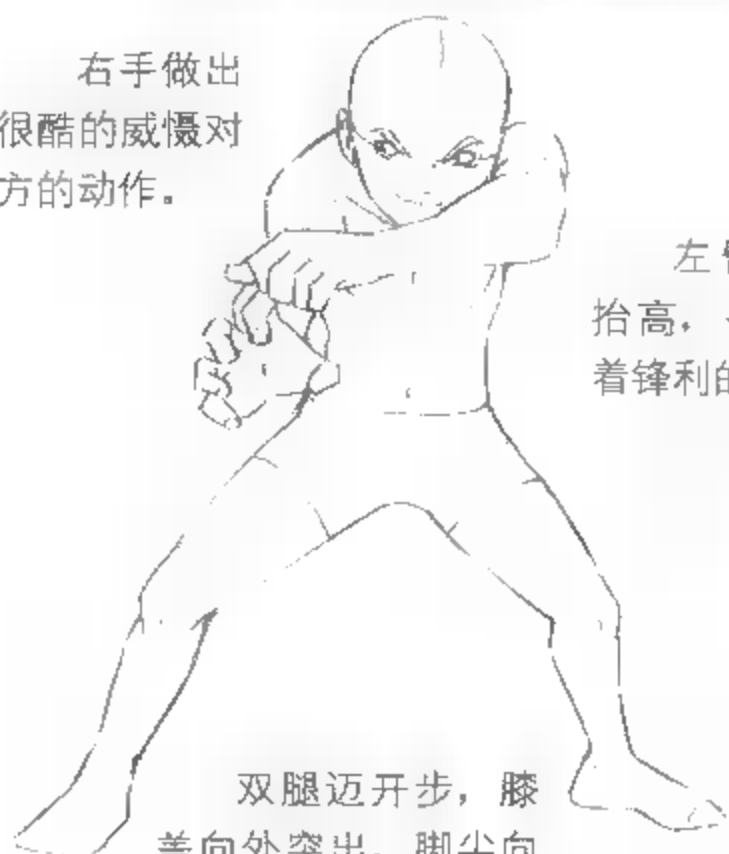
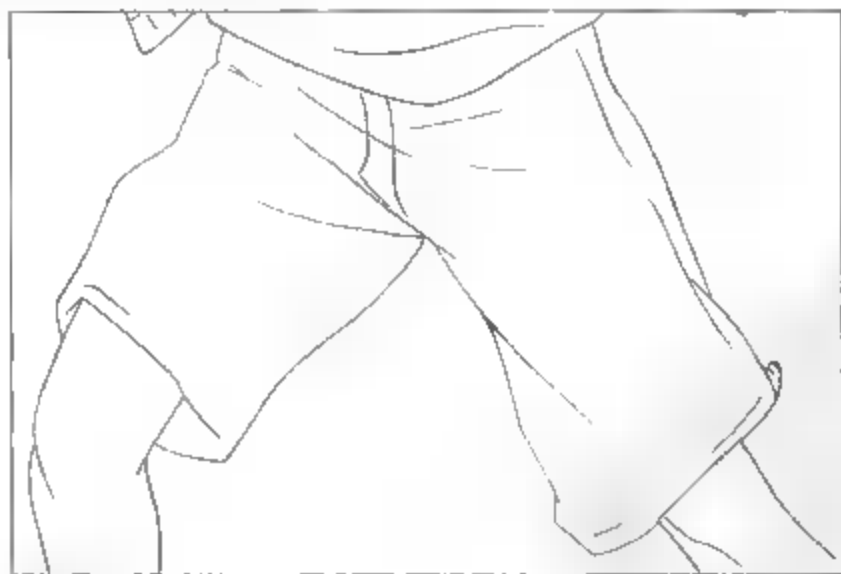
射箭动作

左臂向前平伸，手臂伸直，右手有力地拉开弓弦。

头侧向一旁，脸是微微向下低的，作出瞄准目标的动作，眼神专注而稳定。

右臂高抬起，几乎与左臂相平。肘部向外突出。很认真地拉着弓，蓄势待发。

双脚分开平行站立，这是很常见的射箭动作。

忍者动作

头部微向下低，眼睛炯炯有神，很专注地盯着前面。
上身是挺直的，微向前倾。
双臂向上平抬，手肘向外。小臂抬得很平。肩膀上耸着，很标准的武术动作。
双腿蹲着，两腿很自由、很利落地做着各自动作。

人物的头部往前探，深埋在手臂中，显出要发狠地进攻的样子，眼睛紧盯着前方。
右手做出很酷的威慑对方的动作。
左臂弯曲抬高，手里握着锋利的武器。
双腿迈开步，膝盖向外突出，脚尖向外平稳地站着。

拳击动作

脸部略微低下，目光平视前方，很努力，很专注的样子。双臂弯曲放胸前，右拳紧握，准备迎接挑战的样子。

右肩上抬的角度略高一点。

腰部有一点的扭动，腹部是向内收的，双[illegible]大跨步地迈着。

膝盖向外侧突出。

屈身

脸是侧转过来的，下巴是微向内收的，前面脖子的线条看不到。

背部呈现出一条不太圆滑的弧线，这和女生是有所区别的。

双腿高抬并弯曲放在身前，快要贴近脸的边缘了。小腿交叉放在一起，很舒服的，放松的动作。

这样可以明显看到臀部线条，不要画得太圆润。

脸向侧面转了一点角度，下巴提高，眼睛看向斜侧方。

左手臂前伸紧抱着双腿。

这是一个全身卷曲的动作，身体紧紧地蜷在一起。说明身体有一定的柔软度。

趴卧

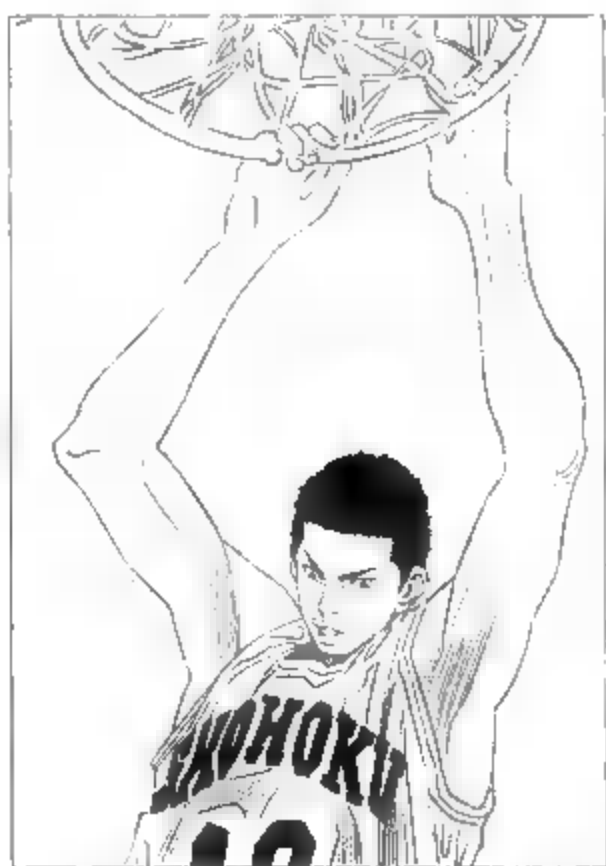
头部侧向躺在了手臂上，很放松的样子。

双臂会被隐藏掉一部分，很柔软地放在一起。

腿部的线条很平直，说明人物的身材胖瘦适中。

身体稍向前倾，所以能看到背部的弧线。

双腿向后自在地弯曲着，双脚交错放到一起，显出一些慵懒的样子。

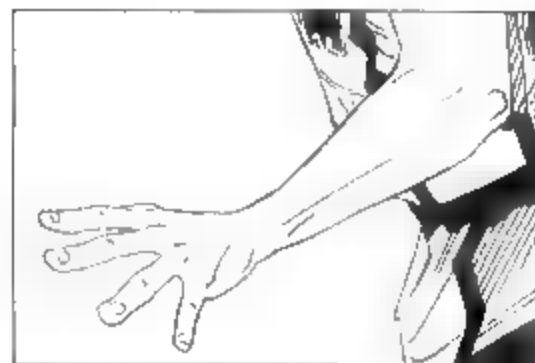
扣篮动作

双臂弯曲用力地扣篮，可以明显看到肌肉鼓起来了。头部是向下低的，脖子的线条看不到，表情是很认真，很有拼劲的。

双手是紧拉着篮筐的，完成了精彩的扣篮过程。

上身稍向前倾，腹部收紧。

扣篮时，腿部自然地分开一些角度，可以保持身体的平衡，也可以有更合理的落地方式。

头部上扬，眼睛很专注地看着上面。嘴巴随着扣篮的动作高喊着。

这[illegible]球员侧面扣篮的动作，动作流畅自然。右臂用尽全力地把球扣向篮筐。

左臂向斜前方伸着，五指自然打开，很随意的动作。

整体身形是很流畅的，很舒展的。

双[illegible]自然地前后摆动，更有利于动作的舒展性。

接球动作

身体是扭向一侧的，头部向下低。眼睛很专心地看着要接到的球。

左肩高抬，弯曲度大，做出全力接球的动作。

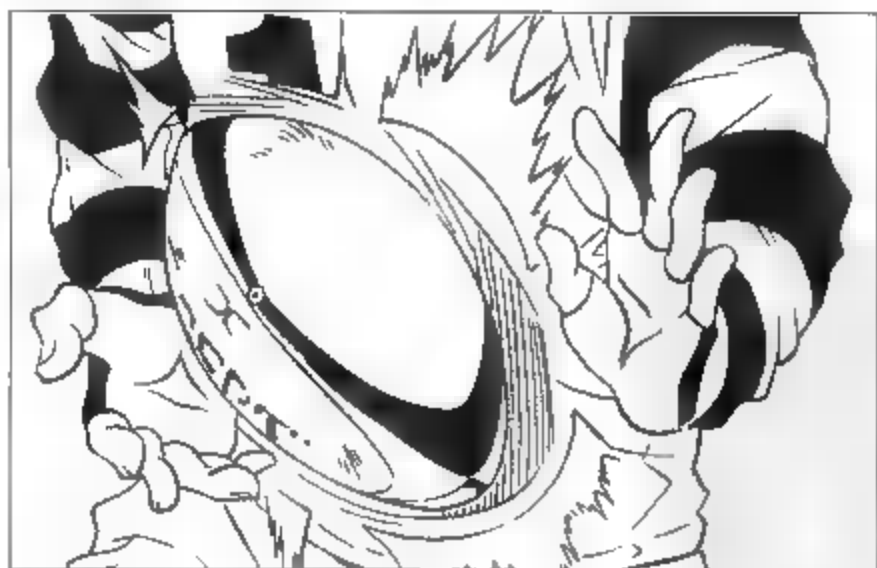
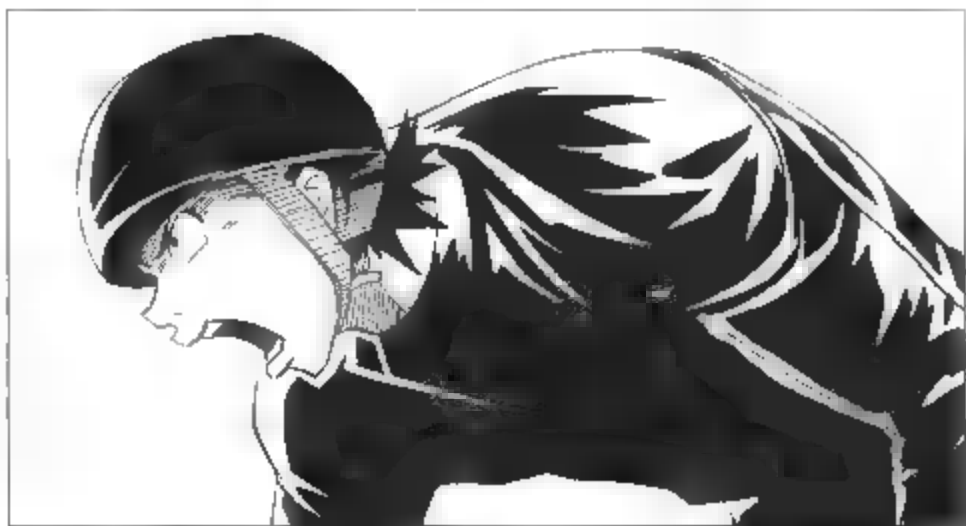
右腿向外侧斜伸着，前脚掌用力地踩住地面。小腿肚向外挺出。

腹部是内收的，左腿向外侧倾斜，大腿和小腿贴紧，动作的幅度是很大的。

双手做出很准确的动作来接球。身体稍向前倾。

头也是向前倾的，眼睛紧盯在飞来的球上。

腿部的肌肉还是挺结实和平整的。

双臂弯曲向前，全力接球的样子。面对速度很快的球，要迅速做出反应。

蹬车动作

身体向前倾的角度很大，胸部与车的横梁几乎是平行的，这样的身体动作更有利于选手蹬车的。

双臂弯曲向前，用力地握住车把手，起到平衡和发力的作用。

可以看到一些背部强健的线条。

双腿很有规律和节奏地蹬着车子，可以看到发达的腿部肌肉。

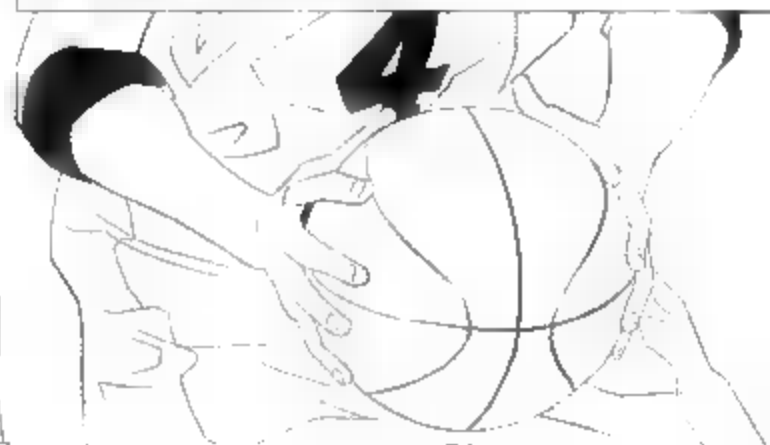
传球动作

双肩是自然平放的，有一点下沉。

手臂上的肌肉是很结实的。

双脚平行站立，膝盖略微向内收拢。脚尖朝外，很标准的传球动作。

手臂自然向前弯曲着，双手张开，拿着球，拿得很稳。

头转向一侧，用眼神和队友做着交流。

单手向上

右臂奋力地向上高伸着，很卖力的样子。
左臂高高地抬起，也是要努力向上伸的动作。
脸是上扬的，眼睛看着上方的目标点。
腹部是向内紧收的，这样可以更好地发力。
上身是向上提的，略微向后仰，这样可以更好地向上伸臂。

俯地前倾

双腿迈开，很有气势，很稳地蹲在地上。

手臂努力地前伸着，右手指分开，手掌放在地面上，起到了很好的支撑作用。

身体向前探的角度很大，头部已经到了弯曲的膝盖的上面。人物的功夫是很棒的。

左臂向后上方伸展着，很帅气潇洒的动作。左手紧握着手里的武器，准备迎战的样子。

抬臂侧身

左肩向后，自然下垂，微握拳的样子，手臂的肌肉也很明显。

头部稍侧转，向下低。有些酷酷的样子。右臂高抬，弯曲前伸着，摆出要挑战的姿势。

腰部是扭动了一定的角度的，可以看到一些结实的肌肉。

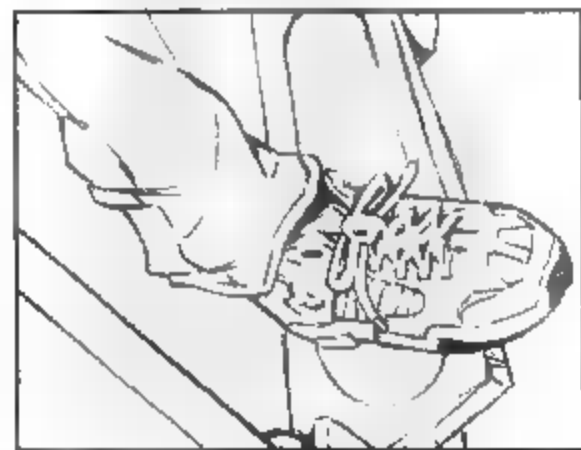
双脚平行站立，脚尖朝外，腿部自然弯曲。

滑滑板车

腰部扭动的程度很大，有利于身体的伸展。

右臂前伸弯曲，手牢牢地抓住车扶手。

人物弯腰，身体向前倾，头部向下，下巴微抬。动作很有活力。眼神中流露出挑战和冒险的神情。

腰部向下偏侧一点，胯部是有一定的扭动的，协调性不错的感觉。

右脚平稳地踩到踏板上，很有气势的样子。同时也把握住了身体的重心与平衡。

欢呼动作

人物头部上扬，下巴向上提，嘴巴大张，开心欢呼的样子。

上臂抬的角度很大，所以肌肉会更明显地突出。

由于是俯视的角度，手臂向斜上方伸着，手会变得很大。

臀部的线条很平，不突出。

腰部转动了一些角度，双腿自然弯曲，很放松的感觉。从这个角度看，小腿和脚看起来很小。

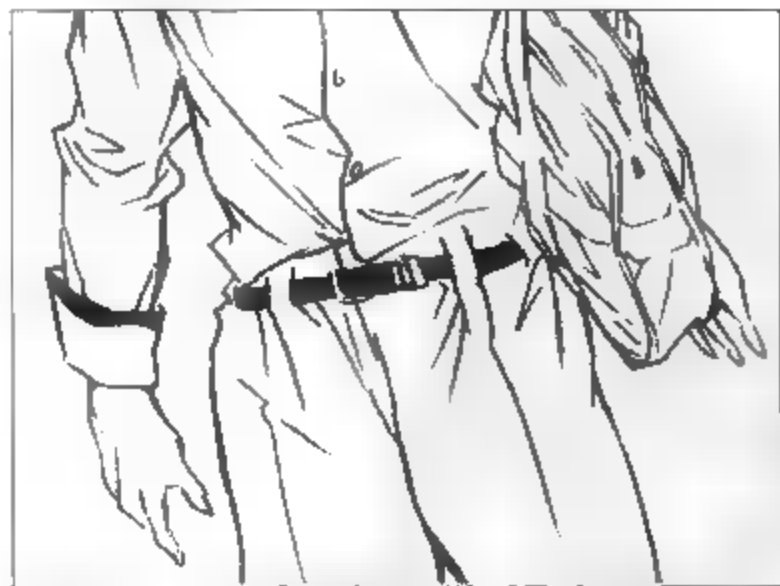
回眸动作

双肩基本持平，双臂向外侧伸出。

头部侧转向一旁，脖子的线条看得很清楚。神情凝望着，很安静的样子。

双腿迈开的角度不大，步伐是很缓慢的。

身体基本没有什么转动，整体是放松自然的状态。

接飞盘

左腿伸开向后踢，很有动感。
从这个角度是看不到脖子的线条的。
右腿向一侧跨出一大步，脚尖向内，这是滑滑轮时的常见动作。
人物身体前倾的角度很大，头部向下转向一侧，眼睛看向后面，聚精会神的样子。
左臂向斜上方伸着，手里紧握着飞盘。

扛桶动作

人物身体庞大，肌肉发达，手臂粗壮有力。握紧的拳头看上去威力实足。

腰弯着，身体努力前倾，宽厚健硕的肌肉展现着。头部伸向前面，下巴向上提，嘴里念念有词，像是在给自己加油助威一样。

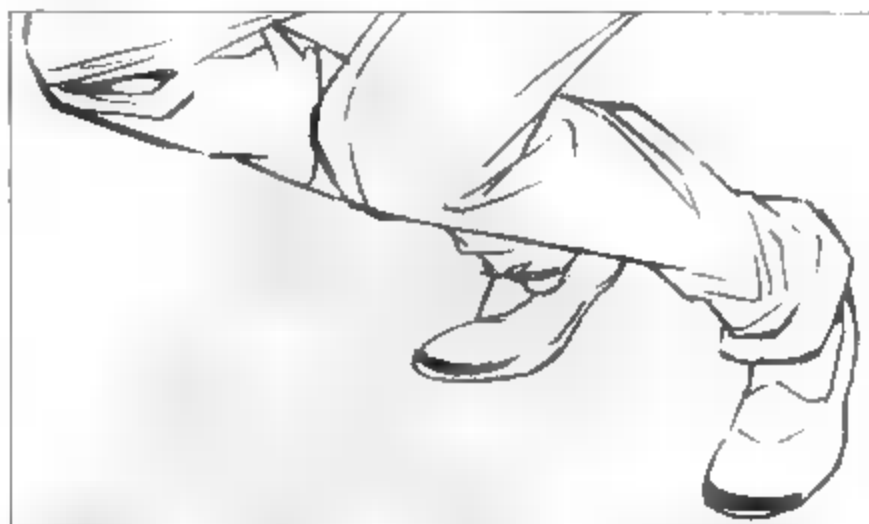
胸部、腹部的肌肉线条看得很清楚。显得非常强壮。

双腿迈开，稍下蹲，双脚很稳地站着，保持了身体重心和平衡。腿部肌肉很强壮。

空中大劈腿

右臂上抬的角度很大，头部贴到肩膀的地方。
可以看到背部的线条。
左臂弯曲，保持了一定的平衡感。膝盖向外突出。
右腿抬得很高，腿部绷得很直，小腿肚能明显看出来。
上半身向后仰，肩膀上提。从腰部开始转动，右腿抬得很高，超过头顶。

落地动作

上身前倾，头向下低着，下巴内收，有些得意的样子。

落地的瞬间是双腿弯曲的，平行迈开，双脚很稳地落地。

趴地动作

上半身抬起的角度很小。左手托着脸，右手拿着笔的姿势。

身体是平趴的样子，头部上抬，下巴略微向上。左臂弯曲，用手支撑着脑袋。

大腿是平放的，小腿很轻松地摆动着，很舒服，很惬意的样子。

书写动作

身体是向前探的，双臂弯曲，肩膀向上耸。

左手托着脸，像沉浸在想象中。

背部是比较平直的，没有弧度。

腹部向内收，臀部向后靠，这样坐着会很舒服。这里可以看到臀部的线条。

身体的坐姿很放松，左腿很自在地翘起，搭在右腿上。

摔倒

在摔倒时，失去重心，所以腿部的动作显得有些慌乱。

身体向旁边扭的角度很大，肩膀向上提。双臂高高抬起，手抱着头部，起到了保护头部的作用。

双臂撑体

双臂向外分开，这样能很好地分配力量，起到缓冲的效果。

腰部向内收，腹部收紧。

身体的重量用双臂和头顶支撑着。双手是平放的，头很费力地顶在地上，有点快支撑不住的样子。

双腿也出汗了，说明这个动作很费力，难度很高。

抬膝上击

上身扭动幅度很大，背部形成弧线。

右腿弯曲，奋力向前踢，动作很快。

头部侧向一旁，用尽了全身力气的样子，汗珠从脸上滚下来。左臂上抬，起到保护作用。

右手握着拳。

左腿前伸，弯曲度不大，起到平衡身体的效果。

拖拽动作

头部是深深地向下低的样子，身体向前倾。
双臂前伸弯曲，手紧握着，像在用力拖拽的样子。
背部向前弯。
右腿向后迈出步子，脚踩在地面上，站得很稳。
左腿向前大步迈出，脚踩在地上，很稳当，能平衡身体。

下坠姿势

两个人物是以很快的速度下坠的，都是很惊慌的样子。女孩握住男孩的手，得到了一些安全感。

女孩的双腿在慌乱地摆动着。

手臂肌肉紧绷着。

女孩因下坠而失去平衡，身体前倾，臀部提起。

男孩的双[illegible]尽量保持一些平衡。双腿动作很大。

男孩双臂弯曲，[illegible]手掌发力，用力支撑着女孩。

俯视角度的走姿

人物上身向前倾，头部上扬，表情充满愤怒，向前急走着。

可以看到一点背部结实的肌肉。

双臂自然弯曲，前后摆动着，拳头是半握的。

从这个俯视角度，小腿只能看到一点点。双腿弯曲，向前快走着。

预战姿势

身体是侧转过来的，可以清楚看到背部线条。头部前伸，微低下，目光很专注，皱着眉，表示要坚持的样子。

左肩下沉，左臂向前伸，做出很帅的动作。

左腿向前伸，膝盖弯曲度很小，脚尖向内，起到稳住身体重心的效果。

右腿向外弯曲，下蹲，脚很稳地站在地面上。

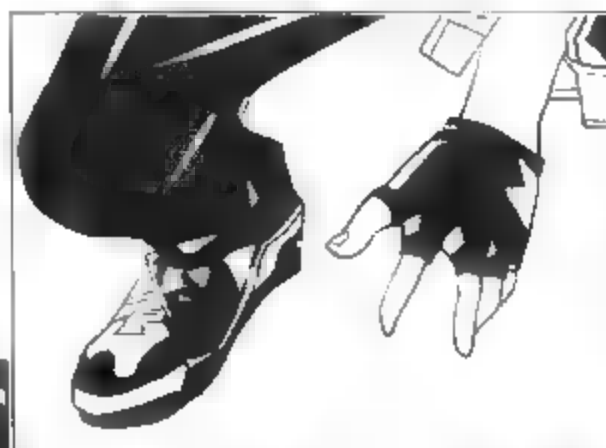
屈腿前倾

背部的线条很平整。

臀部的线条偏平一些。

左腿向外弯曲，平伸着。脚是向内弯的，有较好的平衡效果。

头部是转向一旁的，神情有些紧张焦虑。

上身前倾，背部挺直。右臂向后弯曲，准备做出一些动作。

右腿往外撇，向下弯曲着，脚踩着地。左臂向前挥动着，做出预战的样子。

倒地卧

腰部向下弯，能看到明显的臀部线条。

双臂向前伸，想要挣脱的样子。

后脚脚尖着地，想用力的样子。

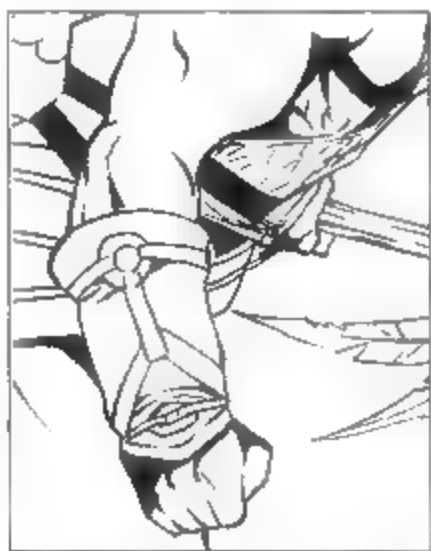
上面的人用双臂用力地套在下面的人的脖子上，下面的人像是在挣扎。

上面的人双腿弯曲，紧缠住下面的人的腿，让其无法起身。

飞行

背部和臀部的线条很明显。

由于是飞翔起来的样子，所以整个身体是前倾了一定角度的。

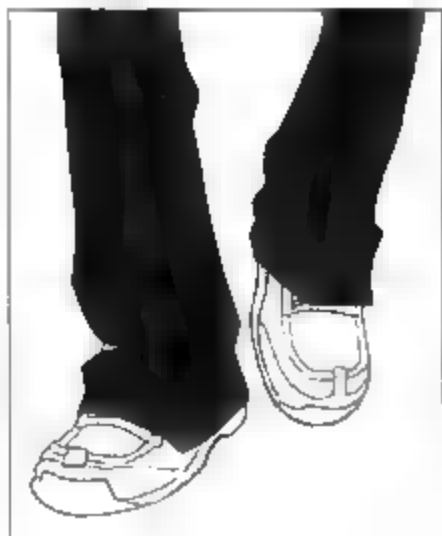
右腿弯曲上提，小腿抬高向后伸，这是有利于飞行的姿势。

右臂自然弯曲，右手攥紧着拳头，给身体更好的向前冲的力量。

翅膀很宽大，有规律地自由挥舞着。这样的翅膀可以支撑身体飞到很高的地方。

屈腿走

头部微低转，侧转，皱眉思考着，有些犹豫不决的样子。

人物上身是平直的，右肩上提，右手放在头后面，在思考的样子。

左臂自然下垂，手放在衣服口袋里，有些无奈的样子。

双膝向外侧，稍偏出一些角度。

双腿自然分开，脚步很缓慢，缺少行动力。

飞行

背部和臀部的线条很明显。

由于是飞翔起来的样子，所以整个身体是前倾了一定角度的。

右腿弯曲上提，小腿抬高向后伸，这是有利于飞行的姿势。

右臂自然弯曲，右手握紧着拳头，给身体更好的向前冲的力量。

翅膀很宽大，有规律地自由挥舞着。这样的翅膀可以支撑身体飞到很高的地方。

手捂伤口

头部稍向下低，表情是痛苦的。

从这个角度只能看到脖子的一部分线条。

上身侧转过来并前倾，肩膀向下沉，有些无力的感觉。

双腿用力时，腿部肌肉会鼓起。

身体前倾，双腿弯曲下蹲的样子。双腿向外侧迈开着，膝盖朝外，双脚很稳地站着。

左手紧握着受伤的右手手腕。

抬腿阔步

左腿向斜后方迈出，跨出的角度很大。

上身挺得很直，没有太多起伏，人物的身材偏瘦。

从这个角度，是可以看到脚掌的。

右腿弯曲抬得很高。小腿伸得很直，脚是平踩的。

身体是侧向一旁的，肩膀上提，手臂弯曲前伸。头上扬，很有精神的样子。

投标动作

上身弯腰前倾，头向下微侧，目光紧盯着前方。嘴里含着飞镖，很酷的样子。

背部有一定的弧度。

由于角度的原因，左臂向前伸时，看到的手掌是很大的。

右腿抬得很高，大腿几乎是平放的样子。由于弯曲度大，所以大腿与小腿贴合得很紧。

左腿向斜下方伸着，脚平踩在地上。

蓉原创漫画工作室
焱 刘叠 郑晓刚 编著

7 漫画达人速成本 男性动态篇

学习一线技术
挥洒绘画激情

人民邮电出版社
北京

漫画达人速成本系列

胡蓉原创漫画工作室由国内首位旅日归国漫画家胡蓉创办，同时胡蓉本人是国内首位获得国际漫画奖的漫画家。该工作室是长期为国内外热销漫画杂志和出版机构供稿的一线制作团队，已出版数十种原创漫画作品，其中多部作品被翻译为多语种。

ISBN 978-7-115-25920-2
定价：35.00 元

分类建议：动漫/动漫技法
人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn